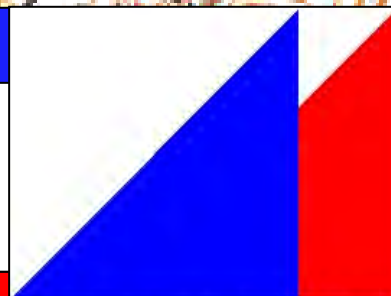


TriangelTajM



Tumba-Mälarhöjden OK



Överlägset JSM-guld på stafett för
Filippa, Freja och Ellen

Alexander tog USM-guld på långdistans

Nr 3 2025



TriangelTajM

TriangelTajM är medlemsorgan för Tumba-Mälarhöjden OK, IFK Tumba SOK och Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb.

Redaktion:

Helen Törnros 08 646 16 32
Åsa Mårzell 070 560 12 22

E-postadress:

triangeltajm@hotmail.com

Distribution:

Staffan Törnros 070 551 16 32

Tidningen finns också upplagd på TMOK:s hemsida tmok.nu, under Övrigt. Där är alla bilder i färg.

Preliminära manusstopp 2026:

Nr 1 25 mars
Nr 2 25 augusti
Nr 3 10 november

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a. fam Adebrant, Mattias Allared, Bengt Branzén, fam Eklöv, Kerstin Frenckner, fam Hjerne, fam Lif, fam Skogholm, Elsa och Joakim Törnros. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Framsidan

Ellen Aneland, Filippa Hjerne och Freja Hjerna vann SM-stafetten överlägset vid SM-tävlingarna i Värmland i maj.

Alexander Bäckman vann långdistansen vid USM i Dalsland i september.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	JEC i Skottland	32
X-et	4	25manna 2025	34
Ordförandespalten	5	Gröna Lundsprinten	38
Årsmöteskallelser	6	Gotlandsläger	39
Medlemsavgifter	8	Traillopp Nävekvarn	44
Elitstöd	10	Transalpine Run	46
Fritidskortet	10	Rapport från skidsektionen	51
Arrangörsgupper	11	OL-skytte	52
TAKK-info	12	På ungdomsfronten	55
O-Ringen 2027	13	USM	58
Indoortävling	14	Daladubbeln	60
Kändis Hittar Hem	16	Prispallen	62
Naturpasset	18	OL-doku	62
På gång i TTK	19	Värdpar	63
SM Medel och stafett	21	Anslagstavlan	64
SM Sprint	23	Fundrarn	64
SM Lång	27	Klubbinformation	66
DM-tävlingar och statistik	28	Baksidan	68

28



Redaktionens spalt

Årets sista nummer är verkligen fullspäckat med mycket varierande innehåll. Läs och njut av alla bidrag.

När jag skriver det här är jag nyss hemkommen från TMOK Indoor, vårt första inomhusorienteringsarrangemang. Det blev succé med mycket beröm inte minst för banorna. Kul att flera av våra ungdomar/juniorer tagit på sig tunga roller med den äran. Läs Monas utmärkta reportage.



Tävlingsadministrationen satt i aulan

På arrangemangssidan märks det att O-Ringen i Stockholm börjar närma sig. Du kan redan nu boka in vad du vill jobba med i juli 2027.

Många andra reportage har också kommit in. Vad sägs om fylliga reportage om årets SM-tävlingar. Många resor blir det för våra elitorienterare.

Resor har det också blivit för andra. Ungdomarna åkte förstas till Daladubbeln. Det var också många av de äldre ungdomarna som var med på Gotlandslägrer. Verkar ha varit ett intensivt och lärorikt läger med mycket träning i ovan terräng.

Mattias A har varit nere i alperna och sprungit traillopp i sju dagar. Flera i familjen Mårzell har också sprungit traillopp, men på lite närmare håll, i Nävekvärn.

Hösten har också inneburit 25manna och DM-tävlingar. 25manna gick utmärkt så när som på ett par felstämplingar i förstalaget. DM-tävlingarna innebar totalt 28 medaljer, varav 13 guld.

SOFT m fl gästade oss i Sättradalen med arrangemanget Kändis Hittar Hem. Massor av folk var på plats. Även om det inte innebär så många nya orienterare så var det positiv PR för oss och orientering.

Jag vill avsluta med att tacka alla för att ni bidrar med reportage om både stort och smått. Dessutom det mesta i god tid Lite extra tack till några personer:

- Helena Adebrant som ser till att fördela skrivuppgifter bl a på resor och läger och också bidrar med bilder.
- Terese Eklöv som bidrar med massor av bilder och ser till att det skrivs om OL-skytte.
- Bosse Skoog som till varje nummer funderar ut en ny Fundrarn och bidrar till baksidan.
- Lars Soldagg som oförtrutet förser oss med ett nytt X varje nummer.

Nu hoppas jag att det kommer snö i vinter så att vi och många andra kan njuta av skidåkning vid Riksten.

Glöm inte att det är dags att betala medlemsavgiften m m inför 2026. Påminner också om årsmötet som 2026 hålls i Långsätra 16 februari.

Helen

TMOK X

Lösenord:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Skicka in lösenordet till: lars.soldagg@gmail.com

Förra numrets lösenord var **Stenröse**.

Kontroll-punkt	↓	↓	Blir pusselbit	↓	Ekonomi-blaska	Skidort utan ring över A	Fransyska som stängades mot Engelsk ockupation	↓	1
	2					↘			
↗ Blir vi efter kärrlöpning			OK	Känslomässig o ärlig	Rappare som skrivit Hope	De gror förhoppningsvis	Början o slutet		
Brittisk olja	→		▼	▼	▼	▼	▼		
Ger nödig olja	↗ Finns många på söder								
↘						↘			
Sjukdom			Extra krydda vid nattorientering		Testa	Slagga	Bör man ej känna för stabilt OL-lopp		
↘		6	▼	↘	▼	▼	▼		TC
Kyld	↗			Är väl morot en	↘	4		▼	
Turbo-diesel	→				↘	↘			
Oljad		OLskytte-förbund		Pissed off	↘	Inte vår	↗		
				Tidtagnings-program		Kvinna	↘		
↘		▼		▼		▼		Föra samman	↘
Ruttna	↗ Gammalt munmaterial			5		↘		Inte tillgänglig	↘
↘		3			Kan ko göra	→			



Från styrelserna



Lugnet har börjat lägga sig efter en lång säsong. Det finns mycket positivt man vill lyfta fram från det gångna året; fina resultat i skogen, härlig gemenskap och sammanhållning i ungdoms- och juniorgrupperna, engagerade ledare och väl genomförda arrangemang. Samt mycket annat! Ingen nämnd, ingen glömd... Men ett stort tack till alla er som bidrar på olika sätt i föreningsarbetet!

Som vi nämnde i förra numret sitter styrelsen och våra kommittéer mitt uppe i planeringen för det kommande året. Verksamhetsplaner ska skrivas och budget ska arbetas fram. Om man vill vara med och påverka innehåll eller inriktning, oavsett om man är engagerad i något kommittéarbete eller inte, rekommenderas att vara med på årsmötet i februari (se kallelse på annan plats i tidningen). Då ska budget och verksamhetsplan klubbas.

Inför årsmötet finns även möjlighet att inkomma med motioner om man har förslag på förändring eller beslut.

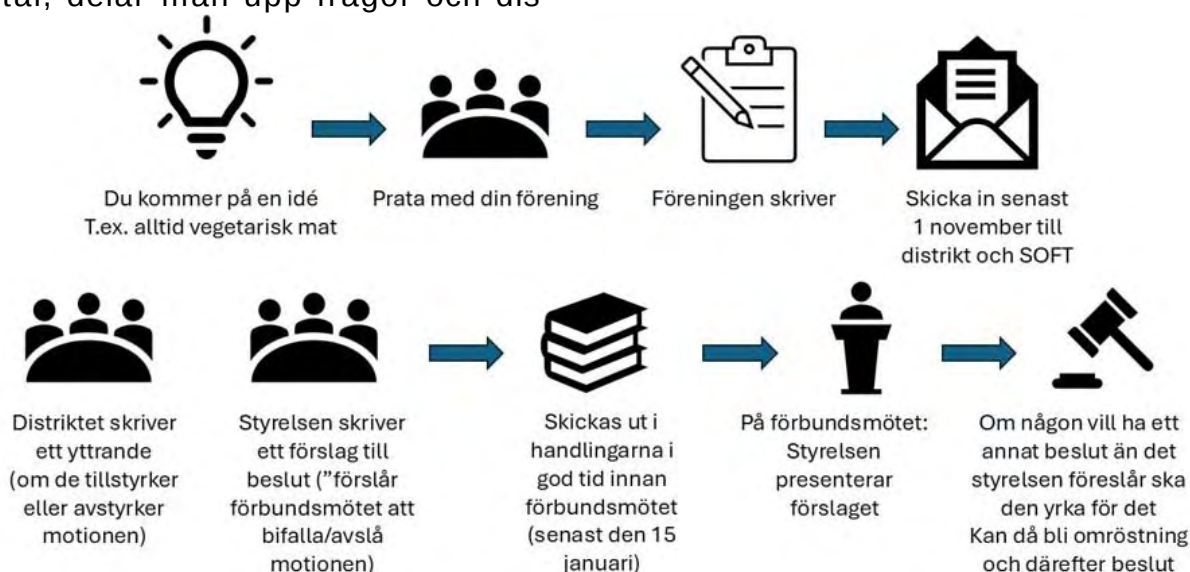
I början på november höll StOF (Stockholms Orienteringsförbund) sitta årliga konvent, där man samlar representanter från Stockholms alla klubbar. Förutom gemensam information, av lite mer generell karaktär, delar man upp frågor och dis-

kussioner i olika intressegrupper; arrangemang, ungdom och ordförande/styrelse. Själv var jag med på ordförandedelen, Anna S på ungdomsdelen samt Bengt B och Dan G på arrangemangsdelen.

Mycket av diskussionerna i ordförandegruppen kretsade kring motioner som inkommit inför Förbundsmötet (SOFT samt alla distriktsförbund) som hålls i mars. Värt att notera är att i runda slängar hälften av samtliga inkomna motioner kommer från StOF eller StOF-förening – det finns uppenbarligen ett stort engagemang i förändrings- och förbättringsarbetet i vårt distrikt! För den som är intresserad av att lära sig mer om demokratin inom orienteringsrörelsen kan man läsa mer på SOFT:s hemsida:

[Förbundsmöte](#)

***Vi ses i mörkret!
Joakim Törnros***



Flödesschema för motionens väg från idé till beslut på förbundsmötet.

Tumba-Mälarhöjden OK:s medlemmar kallas till

ÅRSMÖTE



Tid: Onsdag 16 februari 2026 kl 18:30

Plats: Långsättra, Sättagårdsvägen 183

Varje medlem har rätt att lämna in motioner till årsmötet. Stadgarna föreskriver att motionerna skriftligen skall ha kommit styrelsen tillhanda senast 28 dagar före årsmötet, alltså senast den 19 januari 2026.

Samtliga berättelser, verksamhetsplan, budget samt inkomna motioner med styrelsens yttrande kommer att finnas tillgängliga för medlemmarna på hemsidan senast en vecka före årsmötet.

Välkomna! TMOK:s styrelse

IFK Tumba SOK

kallar härmed till årsmöte



Tid: Onsdag 16 februari 2026 kl 18:30

Plats: Långsättra, Sättagårdsvägen 183

På årsmötet kommer sedvanliga årsmötesfrågor att behandlas inkluderande val av styrelse, budget och verksamhetsplanering samt fastställande av medlemsavgifter.

Förslag till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 19 januari 2026.

Välkomna! IFK Tumba SOK:s styrelse

Kallelse till årsmöte för Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb



Tid: Onsdag 16 februari 2026 kl 18:30

Plats: Långsättra, Sättagårdsvägen 183

På årsmötet kommer sedvanliga årsmötesfrågor att behandlas, t ex val av styrelse, budget och verksamhetsplanering.

Välkomna! MIK OK:s Styrelse



Gemensamt årsmöte onsdag 16 februari kl 18:30 med frivilligt fikamingel från kl 18:00

De flesta börjar bli vana vid att vi håller ett gemensamt årsmöte för våra tre klubbar. Så blir det även 2026.

Gemensamt - hur då?

Vi håller alla tre mötena samma tid i samma lokal.

Vi går igenom punkterna i tur och ordning som vanligt. Vissa punkter avhandlar vi gemensamt. Vid behov delar vi upp oss i olika rum för respektive klubb.

Vi upprättar tre röstlängder. Om det skulle bli oenighet kring någon fråga är självklart bara medlemmar i berörd förening röstberättigade.

Vi skriver tre separata protokoll.

Hur ser vi till att mötet inte blir för långt?

Alla deltagare i mötet förväntas läsa igenom verksamhetsberättelsen mm innan mötet. Det kommer att finnas några få utskrivna dokument för den som vill läsa under minglet.

Verksamhetsberättelserna och planerna kommer inte att gås igenom i detalj under mötena. Vi tar endast upp viktiga punkter, frågor och kommentarer.

*Styrelserna i IFK Tumba SOK,
MIK OK och TMOK genom
Joakim Törnros*

Valberedningen efterlyser frivilliga!

Vi efterlyser styrelseledamöter och andra funktionärer till alla tre klubbarna. Gör vårt jobb lättare och tala om vad just du kan tänka dig att jobba med i klubben nästa år. Ju fler som tar på sig en uppgift, desto mindre jobb blir det för var och en.

Kontakta någon i valberedningarna (telnr se sista uppslaget i tidningen)

IFK Tumba SOK – Helena Hellström

Mälarhöjdens IK OK – Håkan Elderstig (tillförordnad efter Alexander Saers)

Valberedningen

Dags att betala medlemsavgiften m m för 2026

Medlemskap löser man i någon av moderklubbarna IFK Tumba SOK eller Mälarhöjdens IK Orientering. Det är samma medlemsavgift i båda klubbarna.

Till tävlingsklubben Tumba-Mälarhöjden OK betalar alla ungdomar (8-16 år), dessutom en Tränings-Tävlingsavgift (helår) som finansierar ungdomsverksamheten för orientering. Klubben betalar de flesta startavgifter för ungdomar (se nästa sida).

Tävlingsavgiften är en frivillig avgift som juniorer och vuxna betalar. Om du betalar medlemsavgift och tävlingsavgift så betalar klubben dina anmälningsavgifter för många tävlingar (se nästa sida). Tävlingsavgiften är gemensam för alla våra discipliner.

Medlemsavgifter 2026

Enskild	400 kr
Familj, samma adress	900 kr

Tränings- och Tävlingsavgifter 2026

Skidskoleavgift:	0 kr
------------------	------

Tränings- och Tävlingsavgift (helår)

- | | |
|--|---------|
| • ungdomar som fyller 8-10 under året | 400 kr |
| • ungdomar som fyller 11-16 under året | 1000 kr |

Tränings- och Tävlingsavgift (bara höstterminen)

- | | |
|--|--------|
| • ungdomar som fyller 8-10 under året | 200 kr |
| • ungdomar som fyller 11-16 under året | 500 kr |

Tävlingsavgift

- | | |
|--|---------|
| • juniorer som fyller 17-20 under året | 1200 kr |
| • vuxen | 1500 kr |
| • pensionär (>=65 år) | 1200 kr |

Inbetalning

När?

Medlemsavgiften för 2026 ska betalas in senast 15 jan 2026.

Det enklaste är om allt, dvs medlemsavgifter, träningsavgifter och tävlingsavgifter betalas in samtidigt till din moderklubb.

Hur?

Medlemmar i **IFK Tumba SOK** betalar till plusgiro nr **33 78 40-3**. Inbetalning kan även ske till bankgiro 5848-1201

Medlemmar i **Mälarhöjdens IK OK** betalar till plusgiro nr **50 22 33-0**.

Detta ingår i tävlingsavgiften

Orientering samt skidorientering

Klubben betalar normalt alla individuella startavgifter på tävlingar i Sverige under perioderna januari t o m maj samt augusti t o m december, med undantag av inomhusorienteringar och träningstävlingar som t.ex. vinterserien och sommarserien.

För vuxna (≥ 21 år) finns dock ett tak på maximalt 20 individuella startavgifter. Startavgifter därutöver på orienteringstävlingar (skid- och fot-orientering) får den enskilde medlemmen betala själv.

De som får sina tävlingsstarter betalda av klubben, genom att betala tävlingsavgift, ska också bidra som funktionär vid klubbens egna arrangemang, alternativt bidra på annat sätt till verksamheten.

Orienteringsskytte

Samtliga tävlingar i Sverige (även under sommaren då detta är huvudsakliga tävlingsperioden).

Skidor

Vanliga tävlingar som DM mm, men ej långlopp/motionslopp, som t.ex. Vasaloppet

Stafetter

Klubben betalar alltid anmälningsavgifter till stafetter, även för dem som ej betalat tävlingsavgift

Specialavgifter (alla discipliner)

Klubben betalar ej (för vuxna och juniorer):

- Extra avgift för efteranmälan
- Extra avgift för direktanmälan samma dag
- Hyra av SportIdentbricka (eller Emitbricka)
- Om du är anmäld men inte startar

Klubben betalar ej (för ungdomar):

- Om du efteranmält dig och sedan ej startar

Mer info om alla avgifter finns på tmok.nu under *Klubbinformation/ Om TMOK/ Avgifter*. Där finns också en del exempel.

Fritidskortet

Observera att du numera kan använda Fritidskortet för att betala avgifter för ungdomar mellan 8 och 16 år. Se mer på annan plats i tidningen.

Uppdaterat elitstöd inför säsongen 2026

Tävlings- och träningskommittén (TTK) har under hösten arbetat fram ett uppdaterat elitstöd för TMOK:s löpare.

Syftet är att ge bättre förutsättningar för de medlemmar som vill satsa lite extra på sin orientering – oavsett om målet är SM-medalj, landslagsplats eller att utvecklas mot en högre nivå. Den reviderade modellen gäller från och med säsongen 2026.

Elitstödet är ett nivåindelad ekonomiskt stöd som kan användas för exempelvis tävlingar, läger och träningsresor där klubbens elitlöpare deltar.

Ansökan inklusive årsplan lämnas till TTK som gör en bedömning och lämnar förslag till styrelsen, som där-

efter fattar beslut. För löpare upp till 20 år krävs ingen ansökan om träningsstöd (avser främst subventionerade tävlingsresor).

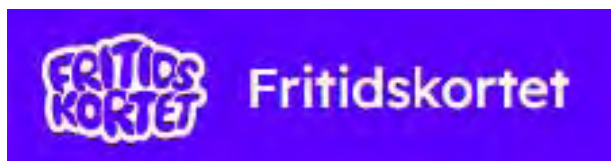
En del av de kriterier som ingår i bedömningen är aktivt deltagande i klubbens verksamhet, närvaro vid prioriterade tävlingar och stafetter samt en inlämnad årsplan med mål och träningsupplägg.

Ansökan om elitstöd ska lämnas in till TTK senast vid trettonhelgen, mer information skickas inom kort till klubbens juniorer och seniorer.

TTK/Andreas Herne

Fritidskortet

Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb har anslutit sig till Fritidskortet, som drivs av E-hälsomyndigheten. Även IFK Tumba SOK håller på och registrerar sig. Det betyder att föräldrar till barn mellan 8 och 16 år kan få delar av träningsavgiften betald av myndigheten.



Gå in på <https://fritidskortet.se/>. Där kan man logga in med e-legitimation, och söka fram den förening man vill betala till. Man anger sedan vilket barn man vill betala för, och vilket belopp. Maxbeloppet är oftast 500 kr per barn och år, högre för en del.

Eftersom avsändaren av betalningen kommer att stå som E-hälsomyndig-

heten, är det viktigt att ange **bar-
nets namn** som meddelande, så att vi vet vem betalningen avser.

Fritidskortet är öppet för betalning mellan 5 januari och 30 november. Fritidskortets hemsida har mer detaljerade instruktioner för hur man gör.

När man sedan betalar medlemsavgift på vanligt sätt, är det bara att dra av beloppet som betalats via Fritidskortet. Skriv också i meddelandet att Fritidskortet använts.

Staffan Törnros

Arrangörsgrupper 2026

Grupp 1

Dan Giberg
Ulrik Englund
Björn Nilsson
Lars Stigberg
Fam Ågren

Grupp 2

Johan och Terese Eklöv
Fam Ekenberg
Fam Ryman

Grupp 3

Olle och Bodil Hjerne
Lukas Granlund
Rickard Guneé

Grupp 4

Karin och Jakob Skogholm
Fam Hellström
Jörgen och Carina Persson

Grupp 5

Mattias Boman
Fam Björklund-Boljang
Fam Ödman
Fam Hedberg
Rickard Mettäväinö

Grupp 6

Elsa och Joakim Törnros
Harald Nordlund
Fam Elderstig- Kajanus
Fam Tor Zettergren
Jens Nordström
Alfred Appelgren

Grupp 7

Bengt-Åke Ericsson
Fam Sahlgren
Alve Wandin
Per Forsgren
Staffan och Helén Törnros

Grupp 8

Patrik och Helena Adebrant
Fam. Dohn
Mats Persson
David Viberg
Fam Ludvig Norén

Grupp 9

Fam Herne
Fam. Lif
Fam Bogdanovic

Grupp 10

Fam Anders Käll
Thomas Eriksson
Fam Östervall
Bengt Branzén
Alexander Bäckman

Grupp 11

Åsa Mårzell och Mattias Allared
Anders+Emma Englid
Fam Ljungberg

Grupp 12

Mattias Nilsson
Fam Carlsund
Fam Färm
Åsa Erlandsson

Understrukna är sammankallande.

Observera att det skett en hel del ändringar sedan förra året.

Program 2026

Vinter-2026	Vinterserien	10 (Käll/Branzén)
Vår-2026	Sydsam #1	11 (Allared/Mårzell)
Vår-2026	Sydsam #2	2 (Eklöv)
Vår-2026	Öppet Hus Långsätra	7 (Ericsson)
Vår-2026	MOL Harbro	4 (Skogholm)
21 maj-2026	Kretstävling, U-serien	1+8 (Giberg+Adebrant)
Vår/Sommar-2026	Sprint-KM	6 (E+J Törnros)
26 aug-2026	Regionfinal, U-serien	3+5+9 (Hjerne+Boman+Herne)
Sommar/Höst-2026	Dag-KM (Medel/Lång)	Samarrangemang annan klubb
Höst-2026	Sydsam #3	11 (Allared/Mårzell)
Höst-2026	Sydsam #4	2 (Eklöv)
Nov-2026	Natt-KM	12 (Nilsson)

TAKK-info

TAKK är vår arrangemangs kommitté som framförallt svarar för våra lite större arrangemang. TAKK består av mig, Bengt Brenzen, Håkan Elderstig, Staffan Törnros, Patrik Adebrant, Thomas Eriksson, Lasse Stigberg och Danne Giberg.

Detta händer närmaste 3 åren på arrangemangsfronten

Dubbeltävling 25 – 26 april **2026** tillsammans med Tullinge SK. Arena vid Grödinge kyrka vid skogskanten med utsikt över kyrkan och öppna landskapet.

Olle Hjerne är tävlingsledare tillsammans med Mats Bergh från TSK. Fördelningen av arbetsuppgifter mellan klubbarna är i skrivande stund inte spikad men Åsa Mårzell är en av banläggarna tillsammans med några gubbar från TSK.

Kartan som vi kommer stränga banor på är Grödinge-Hall, kartan som vi arrangerade "Covid-DM" på för några år sedan. Samma karta som Viad-dubbeln men nu norra delen.

Under **2027** är det O-Ringen i Stockholm där vi är en av arrangörsklubbarna. Håkan Elderstig är klubbssamordnare från oss. Mer om detta på annan plats i tidningen.

2028 är vi huvudarrangör för 25manna tillsammans med Tullinge SK. Vårt huvudalternativ är Storvretten med arena på konstgräsplanerna och vindskyddsplatser på gräsyrtorna.

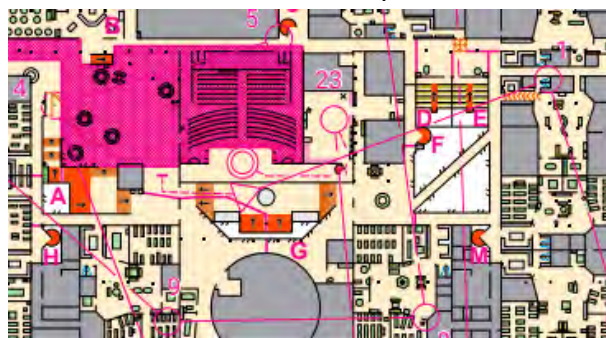
Patrik, Danne, jag och Peter Norén är en förstudiegrupp tillsammans med TSK där vi just nu försöker säkra upp alla ytor och skogen via olika avtal med bl a kommunen.

Indoortävlingen som vi arrangerar nu 16 november är tänkt som ett

årligt återkommande arrangemang under höstarna.



Utsikt över starten på Indoor



Liten del av Öppen svårbanan

Förutom ovanstående som är i TAKK:s regi kommer det flera mindre arrangemang varje år som hanteras av olika arrangörsgupper.

Meddela mig eller Patrik om du inte finns med i någon arrangörsgrupp. Se [TMOK.nu](https://tmok.nu) -> Arrangemang -> Arrangörsgupper och klicka på grupper uppe till höger.

Varje grupp har ungefär ett arrangemang per år, t ex KM, MOL, Sydsam-träningar, Vinterserien etc. 2026 har vi även 2 st tävlingar inom ungdomsserien. Kretstävling på våren och regionfinal på hösten. Dessa kommer att hanteras av 2-3 grupper per tävling.

Jörgen Persson

Det senaste om O-Ringen 2027

Det är nu klart och fastslaget var etapperna kommer att gå. Två utgår från Kärrtorp och två från Täljö, vid Åkersberga, och den sista etappen går i Frescati och Stora skuggan med mål på Stockholms Olympiastadion. I Täljö är det fin terräng men det är tio till tjugo år sedan det var någon tävling på den marken.



Här är O-Ringens områden 2027

Jag har jobbat med campingen som en del av mitt uppdrag som områdesansvarig. Vi har varit ute och tittat på marken för att kartlägga var det finns elektricitet, vatten och avlopp.

Jag har också bekantat mig med programmet QGIS, ett geografiskt informationssystem, som kommer att användas för att planera hela campingen. Här kan vi lägga in platser och fakta om till exempel elektriska anslutningar och var varje campingruta är och dess beskaffenhet. Om du har kunskaper om QGIS och vill vara med i planeringsarbetet, så kan du kontakta mig.

Jörgen är ansvarig för området Sälj, så nu är två av O-Ringens områdesansvariga från TMOK på plats. Det känns jättekul att vi befäster minst vår andel av det här arbetet, bland totalt 16 klubbar.

Nu söker vi två personer att vara **klubbansvariga** - vi behöver en från varje klubb.

Som klubbansvarig ansvarar du för att vårda kontakten med våra medlemmar och se till att de anmäler sig som funktionärer. Det är inte ett större uppdrag, men nog så viktigt. Det innebär att du kommer att ha möten med de andra klubbansvariga i föreningsrådet, vilket samtidigt ger inblick i arrangemanget på en hög nivå och massor av nya erfarenheter. Det är en spännande möjlighet att vara med om planeringen av världens största orienteringsäventyr.

På soppkvällen den andra torsdagen i november informerade jag om Axaco Air, som är det system vi använder för att anmäla oss som funktionärer. Vi har vi dragit igång rekryteringen av funktionärer genom appen, så som medlem kan du gå in och anmäla dig. Gör det nu, så kommer du att få en kul uppgift!

Håkan Elderstig



TMOK Indoor

Den 16 november var det äntligen dags för TMOK indoor! Med 550 föranmälda och 590 startande så är detta ett arrangemang som genererar ett bra tillskott till klubbens kassa!

Vägen hit

Vi är många i klubben som länge funderat på om vi skulle kunna arrangera en tävling i inomhusorientering, även kallat "indoor". Med tanke på det stora deltagarantalet på andra indoortävlingar, så borde det finnas en möjlighet att få många startande, dvs en god inkomst till klubben. Vi har även stor vana vid att arrangera tävlingar, samt har flera engagerade indoor löpare i klubben.



Tävlingsledningen – David, Håkan, Oskar, Vanja och Alexander

Vägen hit har varit skakig och kantats av motgångar. Tack vare envishet lyckades vi till slut arrangera en mycket lyckad tävling den 16 november!

Redan 2024 påbörjades planerna för en indoortävling, men den behövde ställas in pga problem med att hitta en lämplig lokal.

Till hösten 2025 hade Lasse Stigberg hittat Tumbas gamla kommunhus, som stod tomt och skulle kunna användas till en tävling. Förbere-

delserna påbörjades med Håkan Elderstig och David Lif som tävlingsledning samt med hjälp av Oskar Eklöv, Alexander Bäckman och Vanja Lif i arrangörsgruppen.



"Morakvadrat" – spring bara rakt fram

Oskar började tidigt rita kartan. Efter sommaren visade det sig dock att fastighetsförvaltaren inte ville låta oss låna den lokalen, så en febril jakt på ersättningslokal startade. Oskar fick napp på sin skola, Fredrika Bremergymnasiet, var på med ett intensivt arbete med att rita ny karta och banor påbörjades.

Vad är indoor?

Inomhusorientering är en variant av orientering som genomförs inomhus – ofta i skolor, sporthallar, eller andra stora byggnader. Du använder en karta över byggnaden och ska ta dig mellan olika kontroller så snabbt och korrekt som möjligt.

Ofta är banorna riktigt kluriga och det kan krävas flera våningsbyten för att ta sig från en kontroll till en annan. Till skillnad från skogsorientering är det i indoor mycket fokus på att tänka ut vägval.

Indoor evenemang lockar ofta andra deltagare än en vanlig skogsorientering. Många nybörjare som inte

gärna ger sig ut i skogen i mörka november kommer gärna på inomhusorientering. Vi ser även att det kan locka personer som tidigare orienterat men slutat åka på vanliga tävlingar.



Samråd om vägval vid kontrollen

Arrangemanget

Tack vare våra ca 35 funktionärer kunde vi genomföra ett toppenarrangemang.

Flera funktionärer klev upp i ottan för att bygga banan, dvs sätta ut avspärningar, markera enkelriktade passager, se till så att rätt dörrar är öppna eller stängda, etc. Dessa funktionärer behövde även vara vakter ute på arenan för att ingen löpare skulle bryta mot reglerna. Vi hade även ett starkt gäng i markan, i sekretariatet samt i starten.

En mycket nöjd idrottslärare från skolan var med oss från 6:30 tills sista funktionär lämnade huset 15:30. I god TMOK-anda lämnade vi skolan i bättre städskick än när vi kom dit.

Banorna

Oskar Eklöv hade huvudansvaret för

banorna och hade inför tävlingen bollat intensivt med Alexander, Vanja och David. Blir sträckorna för svåra, för lätta, etc. Kan man göra något lite klurigare? Från erfarna indoorlöpare fick vi mycket fin feedback på att det var roliga banor, medan några av de nya löparna kanske borde valt en lättare bana?

Lite feedback från några av löparna: Annika Sundebj (D40) utbrister mitt på banan: *“Det här är ett mycket bra arrangemang!”*

Thomas Zaring (öppen medel) som ändå är nöjd efter målgång: *“Det här är nog den svåraste öppen medel jag har kört”.*

Peter Bergman (H40): *“Mycket bra nivå på bansträckningen”*



Teodor springer medan andra sitter och funderar

Framtiden

Vi har i skrivande stund inte hunnit summera och utvärdera arrangemanget, men så här direkt efter tävlingen så ser vi bara att detta är en succé och vi planerar redan för att återkomma med en ny tävling nästa höst!

Vid pennan Mona Lif

KändisHittarHem till HittaHem i Sättradalen

Vi har nu avslutat fjärde året med provapå-orientering i Sättradalen. Första året, 2022, hade vi start/mål nära gångvägen rakt ner i parken från Sättra centrum. Det fungerade, men vi fick en känsla av att det nog inte var optimalt.

Vår avsikt att fånga folk som kommer hem från arbete och skola var riktig, men vi missade den viktigaste gruppen: Barn som leker, själva eller med medföljande föräldrar. Därför flyttades starten ca 150 m söder ut. Svårt att hitta perfekta platsen, men denna var i alla fall mycket bättre.

I år har vi lyckats köra varje måndag från mitten av april till sista måndagen i september. Deltagarantalet har varit väldigt skiftande, från 0 ett par gånger till 15 som max. Om vi i stället räknar antalet löpta banor kan antalet multipliceras med ca 2,5. Många barn får upp ångan och tycker de lätta banorna är alldeles för lätta. Vi har haft några som sprungit 5 banor samma kväll.

Årets höjdpunkt var ju ändå "Kändis Hittar Hem" onsdagen den 15 september. Efter lite olika förslag blev det slut denna dag som komikern Filip Dikmen och världsmästaren Gustav Bergman besökte oss.

De anlände till Långsättra ca kl 9:00 på morgonen (Gustav med liten son i sällskap). Under en intensiv dag lärde sig Filip grunderna i orientering av Gustav.



Filip och Gustav i Långsättra

Under tiden riggade SOFT och entreprenörer upp tält, scen och fika-stånd på vår vanliga plats i Sättradalen. Där finns en scen som passade perfekt. Göran Andersson fixade labyrintorientering med plaststaket och SI-kontroller.



Andreas hjälpte till vid labyrinten

Strax efter 16 drog aktiviteten igång. Andreas Herne fick hjälpa till vid labyrinten. Labyrinten besöktes av

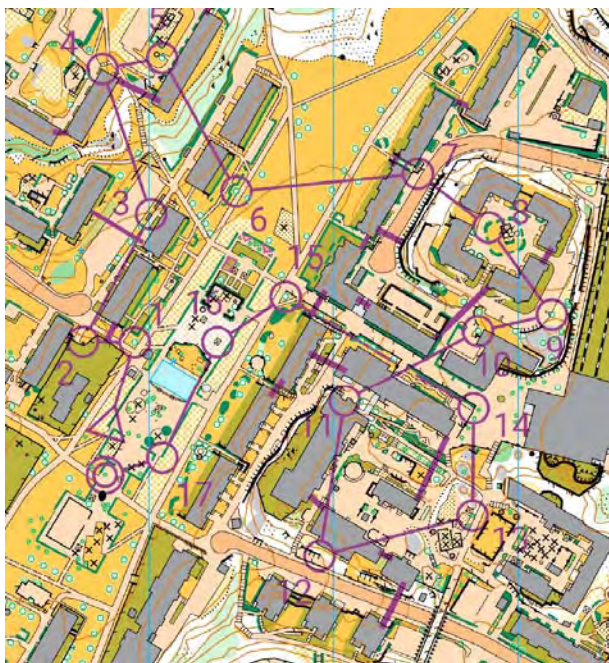
många fler än HittaHem-banorna, något att ta till sig.

Bengt-Åke Ericsson, Håkan Elderstig och undertecknad samt flera från SOFT tog plats vid vårt vanliga bord med datorer och kartor.



Bengt m fl vid det "vanliga" HittaHembordet som var lite större idag

Gustav och Filip drog till sig barn som magneter när de anlände. Skulle Filip klara utmaningen? Tilda Segerslätt från SOFT hade lagt en bana som båda skulle springa. Men med den skillnaden att Gustav hade flera avspärningar som gjorde hans bana dubbelt så lång jämfört med Filip.



Banan med spärrlinjer

Barnen försökte hänga på både Gustav och Filip under loppet. Att Gustav strax skulle skaka av sig

svansen är ingen överraskning. Filip sprang också fort, men honom hängde en entusiastisk skara med hela vägen runt.



Dags för start – Filip sprang med headcam

Gustav kom i mål först och kunde löpa ut tillbaka till sista kontrollen och defilera ihop med Filip över mållinjen. Filip fick diverse hjälp av sitt entusiastiska följe, en hjälp som möjligen också förvirrade honom ibland.



Gustav sprang tillbaka efter målgångsintervju och mötte upp Filip

Hela dagen går att se på bilder och filmer ur SOFT:s öppna arkiv som nås via [denna länk](#).

Detta var en måndag och klubben hade såklart vanlig träning. Några av träningsgrupperna anlände till Sätredalen. Förutom egna träningsbanor kunde man prova på Gustavs och Filip's bana. Hitta Hem-banorna blev inte väl använda denna afton. Det var roligare att hänga på Filip.

Ett stort tack till alla som hjälpte till: SOFT-gänget, som leddes av Malin Widell, bestod i övrigt av Tero Mar-

jamäki, Tilda Segerslätt, Simon Rehnström, Susanne Maarup, Mette Brolinson och Sare Kara.

Tilda Segerslätt hade lagt klurig bana, rekat noga och dessutom var hon löpande fotograf under loppet. Som löpande fotograf efter Gustav hade man anlitat den nyblivne svenske mästaren på långdistans, Simon Hektor.

Malin har med glädje och energi lot-sat detta projekt till att bli så lyckat; ETT STORT TACK från MIK OK.

FUZE hjälpte till med bevakning och kommunikation. Allt gick lugnt till bland de uppskattningsvis 150 personerna som fanns på plats. Project playground/ "Skärholmen tillsammans" hjälpte till med uppvärmning.

Bengt Branzén



Många på plats för Kändis Hittar Hem

naturpasset

Även i år har IFK Tumba haft två naturpass, Tumba-Vinterskogen samt Salem-Mölle.

I år sålde vi 141 pass och det är en liten ökning jämfört med förra året!

Den 3 december är det dags för årets avslutning. Förutom naturpassdeltagarna är alla TMOK-medlemmar välkomna.

Programmet ser ut så här:

Vi samlas i Harbrostugan ca 18.45 med lite mingel med kaffe och lussebullar m.m. för att sedan starta mötet kl. 19.00.

Information om Naturpasset och möjlighet att framföra synpunkter samt utdelning av vinster och diplom.

Anmälan till samlingen och önskemål om diplom lämnas senast 1 december till kjell_agren@icloud.com

VÄLKOMNA!

Kjell Ågren

På gång i TTK

Ett syfte med upptaktslägret på Gotland var att inspirera inför vinterträningen. Några löpare hade lite snack med sitt bollplank om hur planen ser ut framöver. Samtliga löpare har tidigare fått erbjudande att bolla träning och tävling med någon de har förtroende för. Sätta mål, lägga realistisk plan och försöka hålla den efter bästa förmåga och pannben. Alla vill vi vara väl förberedda inför vårsäsongen.

När vi kom hem från ön så var det dags för Coopers test i Långsätra. Som traditionen ger så är just det startskottet för vinterträningen. Så nu är vi på gång!

Tisdagsfart & styrka

På tisdagarna leder nu Louise och Tor Zettergren styrkan i Sätterskolan efter fartträningen. Tor är skolad i friidrotten och Louise är erfaren friidrottstränare. Kul med lite nytt blod och inspiration i styrkan!

Långpass/långpastor

Våra långpass/långpastor har varit ett framgångsrikt koncept. Långpastorna ersätter långpassen mer och mer. Att äta pasta efter passet och snacka lite har varit uppskattat.

Så vi håller kvar vid dessa pass på lördagarna med två undantag. Söndag 25 jan och söndag 8 mars kör vi tillsammans med SNO och TSK och då är det söndag som gäller.

De uttagna arrangörerna av dessa pass förbehåller sig rätten att bestämma om det blir ett långpass eller långpasta. Vi får se!

Hemvänderhelg

Vi har nu ett antal löpare som studerar på annan ort. Hilda Mårzell pluggar i Trondheim, Ludvig Norén i Göteborg, Ellen Aneland i Eksjö och Alexander Bäckman i Hallsberg.

TSK har länge haft sk "hemvänderhelger" då man försöker få hem alla löpare och kör en träningshelg. Ca 2-3 /vinter. Vi tar TSK:s koncept till vårt.

Målet är nu att få till en TMOK hemvänderhelg någonstans mitt emellan jullov och säsongstart. 31 jan-1 feb är preliminärt datum just nu. Vi avvaktar scheman för den som har längst resväg. Ingen tar Hilda här: 80 mil typ.



Gotlandsgänget har liveoxgenomgång i Kinnerstugan

Nattcuper

På båten hem från Gotland höll Johan Eklöv ett brandtal om hur bra det är att springa nattcuperna på ons-dagarna. Spring dem!

Du kan springa en nattcup varje onsdag om du vill. Stockholm By night, Tullinges Nattuggla och Snättringes nattcup krockar aldrig.

Vill du välja rekommenderade Johan Stockholm by Night, där får du bästa konkurrensen.

Han inflikade också att man behöver inte alltid spänna bågen och springa längsta banan hela tiden, kan vara lagom med mellanbanan en onsdagkväll i december!

Till den första SBN den 12 nov har TMOK 15 anmälda, Kul!

Stafetter nästa år

Något annat vi bestämde under detta båtmöte var vilka stafetter vi vill springa. Vi enades om följande:

Natti Natti

Som vanligt skördade TMOK stora framgångar i Natti Natti.

I Lilla Natti Natti kom TMOK-lagen 2:a och 3:a, bara en dryg minut efter seg-raren. I Stora Natti Natti kom första-laget 3:a, mindre än 2 min från tät.

- 22 mars: Måsenstafetten
- 6 april: Kolmården Stafettliga #1
- 12 april: Landvetter Stafettliga #2
- 2-3 maj: 10MILA Tranås St #3
- 17 maj: Ronneby Stafettligan #4
- 7 juni: Hälsingland Stafettliga #5
- 13-14 juni: Jukola/Venla
- 1 aug: Ungdomens 10mila
- 23 aug: Stafett-SM Ånnaboda
- 6 sep: Stafett-DM
- 10 okt: 25manna

Ungdomens 10mila

Ungdomsledarna har ordnat denna resa tidigare. Nu tar TTK den bollen till Ungdomens 10mila 2026. Det blir sista året för våra 06:or att vara med, det kan vi inte missa:)

Sist på båtmötet påminde vi ledare om att det är kul när andra löpare från andra klubbar vill följa med oss, när det finns plats. Som Elsa Amberntsson och Axel Trofast nu till Gotland. Man behöver inte byta klubb för det!

TTK



SM Medel och stafett

Torsdag

Vi anlände sent på kvällen till ett vandrarhem en bit från Molkom. Vid ankomst fick vi intrycket av att deras klientel främst inte var svenskar, delvis på grund av att ägaren inte kunde svenska och hur hon betonade att det inte var tillåtet att röka inomhus.

Jag, Simon och Ludde sov i samma rum. Min och Simons skräck för de tyska ägarna verkade ha försvunnit eftersom Ludde valde att tillbringa natten ute i trappuppgången med sin gitarr.

Fredag

Ny dag och 9 taggade TMOK-löpare gav sig iväg till första tävlingen för helgen, medel-SM kval.

Vissa hade mer tur än andra i skogen och jakten på kontroller. Freja tog en stabil heatseger och jag, Filippa, fick äran att knipa placeringen bakom med ett mer än godkänt kvallopp.

Simon däremot slog i knät stackarn och fick kämpa för att ta sig i mål. Fler detaljer om själva tävlingen är svårt att komma ihåg eftersom det trots allt var nästan ett halvår sedan.

Hemresan blev däremot ganska dramatisk eftersom samarbetet mellan kartläsaren och föraren (samma person) misslyckades och bilen därmed hamnade i diket.

Det löste sig i alla fall tack vare att en främling med en pickup lyckades dra upp bilen. Som tur var hade bara underredet skrapat i så Mabi förblev ovetande om incidenten (Om Mabi

nu läser detta vill jag meddela att historien är helt påhittad).

Lördag

På lördagen var det dags för finalen. I klassen D20 hade vi ett starkt startfält. För Freja räckte prestationen ända till första plats trots en väldigt svår inledning av banan. Även Filippa och Ellen gjorde fina lopp och sprang in på sjunde respektive fjortonde plats.

Resten av dagen minns jag inte så mycket av förutom att jag och Erik K genomförde ett febrilt letande av MTB på diverse secondhandsidor.

Söndag

Söndag och äntligen stafett! Extra nervöst som vanligt inför stafett och nu dessutom i kamp om SM-titeln.

För att göra det ännu mer nervöst (i alla fall för mig) var detta min tredje chans att försöka göra mina suveräna lagkamrater Ellen och Freja rättvisa under ett stafett-SM. En megabom och en felstämpling av mig på första sträckan hade de två föregående åren hindrat oss från att nå vår fulla potential och springa klart i hoppet om att utmana om topplaceringar.

Så nu hade jag alltså min chans! Bara genom att göra så som man alltid ska göra på stafett: kolla kodsiffran och inte chansa. I år var vi tydligen favorittippade, vilket höjde pressen ytterligare. Ellen fick ta sig an första sträckan detta år (man gör inte om samma misstag TRE gånger). Hon sprang precis lagom fort för att skicka ut mig i det perfekta jaktläget.



Lukas, Ellen och Filippa på SM-tävlingarna

Efter ett lopp fritt från både felstämplingar och större misstag kunde jag springa in i ledning på andra sträckan. Det förstod jag dock inte förrän jag intervjuades eftersom jag sprungit ensam stora delar av banan.

När vi såg att Freja stack ut med en väldigt löpstark OK Skogshjortare hack i häl blev vi först nervösa att det skulle bli en upprepning av ultra-SM (då Freja blev omspurtag precis på slutet av samma tjej). Vi kunde andas ut ganska snabbt när andra gafflingskontrollen kom och Freja var ensam igen.

På arenan njöt vi av att se hur avståndet mellan Freja och resten bara växte på gps:en och förberedde oss på att få välkomna henne i mål som segrare (!), vilket vi också fick. Tredje gången gillt!

Vi som sprang i i H20-laget (Alexander B, Lukas och Oskar) var också nöjda med vår prestation.

Först gjorde Alexander en kanonsträcka och sprang in på sjätte plats. Nackdelen med det var att jag fick slita som ett djur för att försöka hänga med topplagen som Alexander hade sprungit in med. Halvvägs till ettan var jag typ helt slut men en kameralöpare fick mig att skärpa till mig.

Resten av loppet spenderades i rygg på andra och på något sätt lyckades jag med att inte gaffla bort mig. När jag sedan kom in till växling hade jag halkat ner i klungan men ändå hållit ett hyfsat kort avstånd till de framför.

Oskar körde på riktigt bra och tog sig fram till en femtonde plats men vid nästsista kontrollen var det dags för lite otur och det bomrades lite. Vi var ändå riktigt nöjda framförallt med tanke på att vår medelålder var betydligt lägre än många av de lagen vi slog.

Filippa Hjerne och Lukas Nilsson



Nina hoppar in som ledare på SM sprint i Växjö helgen 15-17 augusti 2025. Ett glatt gäng i minibuss reser söderut på fredag eftermiddag. Målet är vandrarhemmet Evedal strax utanför Växjö och SM i sprint och knockout-sprint står på helgens agenda.

Om vad vi tror kommer hända

Går det att vända på ett bingo? Vi skriver ner sånt vi TROR kommer hända under helgen och sen har vi fyllt på med resultatet:

- Någon sjunger i karantänen - Nej, läs längre ner om karantän.
- Någon i klubben blir förvirrad - Ja, buskopplade bilbälten i minibussen förvirrar.
- Oskar kommer gå på dejt - Nepp
- Någon glömmer något - Ja, allt snacks glömdes i bussen.
- Allvarlig skada - Som tur var inget.
- Vi kommer åka senare än tänkt till karantänen - Ja, men vi hann ändå
- Vi kommer att ha kul - Såklart vi hade!
- Simon får inte armen ur led, ingen får en allvarlig skada - Så skönt!
- Minst en säng kommer knarra - Ja, givetvis.
- Vi kommer bada i Helgasjön - Inte alla, men ett par modiga damer doppar sig.
- Vi testar fotbollsbiljard - Tyvärr var den stängd.
- Någon tar fler kontroller än nödvändigt - Japp men blev godkänd ändå.
- Prata om livet - Emellan tävlingar hinner vi samtal om vad som händer framåt i höst.

Vi kommer fram till vandrarhemmet rätt sent på kvällen och får två rum i stora huset och tre bäddar i Lillstugan en bit bort. Där finns ett pyttelitet kök så vi bestämmer oss för att äta frukost där ihop dagen efter med lånade tallrikar från det stora köket.

Efter frukost på lördagen är det dags för individuellt sprint-SM och på kvällen kval till Knockout där finalen går på söndagen. Vi kommer iväg ungefär som tänkt på morgonen. Ingen glömmer något än.

Om lång väntan i karantän före SM-lopp

Eftersom det är hemligt med SM måste alla löpare vara i karantän före loppet. Så på morgonen åkte vi till karantänen som denna gång var i en skola.

Edvin berättar mer om hur det är i karantän:

Alla löpare får köa in för att bli avprickade, få sin nummerlapp och kolla pinnen. Man får inte ha någon kontakt med omvärlden, så ingen telefon får användas där inne.

Sen sätter du dig någonstans i karantän och väntar. Väntetiden är olika beroende på när man startar, från 10 minuter till flera timmar för Oskar. Vi satt utomhus på gården. Det fanns en liten marka med saker du kan äta eller behöva för att springa, exempelvis tejp.

Du har med en väska in till karantän, men den kan du inte springa med såklart. Så du får en bit silvertejp och kan skriva din nummerlapps nummer på väskan. Sedan tar någon och fraktar den till arenan.

När det är dags för din tur ska du gå till förstarten. Syftet är att samla upp löpare. Du blir avprickad och får gå vidare till den riktiga starten.



Prisutdelning på sprinten – Freja etta och Filippa nia

“Det individuella loppet på lördagen var roligast”

Banorna går i området Teleborg, ett svagt kuperat bostads- och parkområde. En efter en kommer våra löpare i mål på den lilla arenan inne på campus vid universitetsområdet i Växjö. En SM-tävling är inte så stor men det är såklart hög konkurrens, med totalt 430 startande i klasser från HD18 till HD21.

Banorna är väldigt tekniska med många konstgjorda avspärningar för att skapa utmaningar i vägval. Alla gör väldigt fina insatser. *“Det individuella loppet på lördagen var roligast. Lagom svårt, blandade sträckor”* var Filippas utlåtande.

I D20 Elit sprang Freja in på första plats, en klar seger med en minut och tio sekunder före tvåan. Filippa kom på plats 9 vilket ledde till pris!

Freja blev intervjuad av Svensk Orientering och berättade *“Det kändes jättebra! Det var en lagom blandning mellan kluriga kontroller och lite enklare, så det var jättekul. När jag vecklade upp kartan såg jag direkt att det var väldigt mycket*

avspärningar, så jag försökte bara att hitta rätt vägval. Det var lite knackigt i början men sen kom jag in i det ganska bra och hittade bra vägval och fick flyt”.

Om vad man kan lära sig på hemkunskapen och kval till Knockout

Under eftermiddagen var det skönt att få vila lite grann. Sedan var det dags för halva gänget att laga middag medan Freja och Filippa sprang kval till Knockout.

I köket uppstod en lång diskussion om hur gul lök ska hackas till köttfärssåsen. Ett tips från Oskar är att *“hänga med på hemkunskapslektionerna så du lär dig”*. Om löken ska ha små eller stora bitar får du fråga Simon, Robin, Edvin och Oskar nästa gång ni ses.

När kökstjänsten var slut ville vi testa fotbollsbiljarden. Tyvärr var den stängd men såg rolig ut.

Freja klarar sig vidare till första heatet i Knockout-finalen, så morgondagen blir spännande.



*Fyra flinka gossar lagar kvällens middag
Edvin, Oskar, Robin och Simon*

Om nattlig godispromenad och att ramla i diket

Efter att Simon ätit fyra tallrikar köttfärssås och ett lass glass tycker Edvin att det är dags att ta en promenad till ICA för att handla godis.

Robin berättar: *Man kan ju lätt tro att kvällen innan tävling är till för att vila upp sig. Men vi säger nej och att sånt är för mesar. Klockan är 21:20 och vi sitter och äter glass i lillstugan. Vi är stressade för vi har planer på att ta en promenad till ICA som ligger bara 3 km bort. Men sen på något vänster lyckades vi övertala Olle att köra oss till ICA, med oss menar jag Edvin, Simon, Oskar och jag (Robin). Så vi åker till ICA för att sen ta en kvällsvandring hem igen. Filippa och Freja följde dock till vårt försvar med till ICA och åkte med Olle hem igen, så helt egoistiska var vi inte.*

Vandringen börjar med att vi får vända efter att vi hittade ett staket i änden av en återvändsgränd. Simon klagar högljutt hela vägen på hur dålig idé det var att gå hem. Men genom mörkret och industriområdet vandrar vi utan en enda annan själ i

närheten. Dock fanns det gott om olika modeller på grindar in till industrierna. När vi närmar oss vandrarhemmet måste vi gå igenom ett icke belyst område. Simon försöker vara en allmän plåga och det resulterar att han blir kastad i diket med mycket växter.

Efter att ha fiskat upp Simon och hans plånbok ur diket ser vi hur en cykel och ägare ramlar i diket längre fram på vägen. Vid närmare inspektion visade det sig att en lagom överförfriskad herre vinglade hemåt och använde cykeln som rullator. Väl hemma igen var dagens inköp på ICA slut och energin lika så.

Om söndagens publiksprint och att springa bland studentbostäder

På söndag morgon kör Nina alla till arenan, utom Freja och Olle som ska åka senare till karantänen och Knockout-tävlingen. Alla som ska starta i sprinten har starttider inom några få minuter. För att vara publiksprint var det väldigt lite publik. Banorna gick i liknande område som på lördagen, mest studentbostäder där studenterna inte riktigt kommit än inför höstterminen. "Det gick sämre än igår men fortfarande ganska bra". säger Oskar "Det var kortare men inte svårare." "Den var lagom lång men för lätt". tycker Robin.

Simon springer in på plats 4 i H20. Oskar, Edvin och Robin kniper plats 2,3 respektive 5 i H18. Filippa väljer en svår 3 km bana och kommer in som andra dam. Snygga lopp av alla!

Om final i Knockout och sekunder som avgör

Sedan väntar gänget länge, länge på arenan innan Freja startar i sista

heatet i kvartsfinalen klockan 13. Efter en stund kommer Olle. Han konstaterar att det är roligare att hänga på arenan än i karantänen.

Freja går ut med fem andra i den allra sista kvartsfinalen. De tidigare har haft tider på 7.00-7.45 minuter. Freja spurtar in på 7.21 vilket är en succétid. Tyvärr är just detta heat fyllt av ännu snabbare löpare.

När Freja andats ut efter loppet får vi analysen: *"Det var rakt, några vägval där gruppen delade sig. Jag såg att kodsiffrorna var i följd så det borde inte vara gaffel eller fjäril. De är väldigt löpstarka. På väg till trean var jag trea, sen kom några täta*

kontroller... en sträcka var jag fundersam över ... Jag var 13 sekunder efter den första i mål. Svårt springa ikapp i den farten."

Vi andra kan bara hålla med. En omöjlig uppgift att spurta om i det tempot. Vinnaren i Frejas heat sprang in på 7.07 medan vinnaren i heatet före kom in på 7.33. Små, små marginaler och enormt snabba löpare. Så snyggt sprunget, Freja!

Helgen i Växjö bjöd på många skratt, mycket väntan på arenan, mycket sol och härliga prestationer. Så kul att hänga med er!

Nina Boljang
med hjälp av ungdomarna



Analys av publiksprinten på söndagen

Lång-SM 2025 12-14 september

Ja, eeerrmm. Hahahahaha. Hihihihih. (Ett smakprov av Simon i skrivande stund)



Ståndsmässigt boende i Skogaholm

En historisk resa. Inte så långt bort, men nära arenan! Söder om sjön Tisaren, närmare bestämt i Skogaholm i en av mellansveriges finaste residensbostäder (aka. slott), med mellansveriges finaste grusgång skulle TMOK slå läger i helgen. När vi anlände i septembernatten så körde vår eminenta chaufför förbi parkeringen, in på grusgången och ända fram till dörren.

Samma kväll hade vi kort möte inför morgondagen där Johan Eklöv gav oss bra tekniktips. Framför allt skrämde han upp oss genom att berätta att vi skulle utsättas för mellansveriges tuffaste terräng.

Men hur var terrängen då? Den va verkligen inte så illa som vi trodde.

Eller tyckte vi två i alla fall. Vi trodde att riset skulle vara högre, men kärren va värre än vi trodde. Och det va väldigt backigt. Asså det va rätt illa ändå. Riktigt tufft, men ibland så va det ändå lite fint. Lång-SM ska ju inte vara lätt.

Simon hade pigga ben men tekniskt gick det inte lika "piggt". Men han hade trots det jätteroligt! Dock va han långsam i duschen. Direkt när han va så gott som torr hoppade vi in i minibussarna och körde den långa 15 min resan hem till mellansveriges finaste residensbostad. Utan tvekan närmast av alla till boendet! Lyx. Tack till familjen Allared och Åsa.

När vi väl kom tillbaka till boendet så kände Simon att han inte varit blöt nog under dagen. Vi gick till närmsta vattendrag för att tvätta kläder på den lokala bryggan. Bryggan orkade inte med oss båda så Simon blev blöt om fötterna.

Felix hade en underbar helg, för senast han var på SM var många år sedan (typ 5 år). Att få komma tillbaka till SM-cirkusen i så vackert väder och underbart sällskap kunde inte bli bättre. Simon instämmer. Förutom

boendet så var även maten som vi lagade tillsammans helt fantastisk.

Men hur det var för Felix att dela säng med Johan Eklöv, det är en annan historia.

Nöjda och glada åkte vi hem från SM med fina minnen, fint resultat och framför allt fina prestationer i bagaget.

**Simon Adebrant och
Felix Persson**

PS. Ursäkta det oordentliga språket

Stafett-DM

en dag fylld av fart, samarbete och naturupplevelser

Den 21 september 2025 samlades orienterare från Stockholm och Uppland för att delta i årets distriktsmästerskap i stafett.

Tävlingen avgjordes i ett svagt kuperat och stigfattigt område strax söder om Norrtälje och lockade både rutinerade löpare och ungdomar som sprang sin allra första stafett.

Tävlingsområdet bjöd på tekniskt utmanande banor där god kartläsning och lagarbete var avgörande för framgång. Trots det sparsamma stigsystemet lyckades många lag navigera effektivt genom terrängen och leverera starka prestationer.

Arenan vid upploppet var minst sagt trång, men som man säger 'finns det hjärterum, finns det stjärterum'. TMOK hade placerat sig strategiskt så att vi kunde se löparna kasta sig ut från höjden ner mot sista kontrollen och heja fram våra klubbkamrater på upploppet.

I ungdomsklasserna visade framtidens orienterare prov på imponerande teknik och vilja. I H14 hade vi två lag, i det ena laget sprang några

sin allra första stafett, vilket de gjorde bra.



Erik, Albin och Samuel vann i H14



Erik visar hur han sprang

Det andra laget kämpade sig hela vägen till guld. Jag måste erkänna att lagkamraterna trodde mer på sin sista löpare (min son) än vad jag själv gjorde. Erik Eklöv gick ut som 4:a, med 16 sekunder upp till tredjeplatsen, ca 40 sekunder till andraplatsen och hela 6,5 minuter till ledarna.

Jag sa till Samuel Törnros och Albin Sahlgren att de kanske kunde bli tvåa om Erik gick bra. Samuel svarade självsäkert att de hade en chans att vinna. När Erik passerade varvningen var det tydligt att Samuel

hade rätt - Erik kom först av alla i H14 och ingen annan var ens i sikte. På upploppet sprang Erik, Samuel och Albin sida vid sida, med TMOK-flaggorna högt i luften.

I D21-klassen blev det ren utklassning. Filippa Hjerne sprang första sträckan mot bland andra Johanna Ridefelt och Helena Bergman. Under delar av banan var det Filippa som ledde och visade vägen. Filippa växlade ut som 3:a och Elsa Törnros tog över på sträcka två och förde laget upp i ledning med 29 sekunder.

På sista sträckan avgjorde Freja Hjerne med ett stabilt lopp och sprang i mål med över 13 minuters marginal till nästa lag. Det kan man verkligen kalla dominans på ett DM!

Självklart bjöd dagen på många andra fina prestationer men framförallt präglades tävlingen av en härlig stämning, glädje och gemenskap bland löparna.

Terese Eklöv



Filippa och Elsa möter upp Freja och springer in som segrare i D21

TMOK:s DM-statistik för 2025

Klass	Namn Herrar	Totalt Poäng	Sprint Pl Po	Medel Pl Po	Lång Pl Po	Natt Pl Po	Stafett Pl Po
H10	Mario Warg Tjernberg	1	10 1				
H10	Teodor Törnros	24	3 8	2 9	5 6	10 1	
H12	Jonathan J, Henning F, Teodor T	4					7 4
H14	Erik Eklöv	26	6 5	2 9	2 9	8 3	
H14	Samuel T, Albin S, Erik E	10					1 10
H16	Erik Käll	3		8 3			
H16	Alexander Bäckman	23	8 3	1 10	1 10		
H16	Tor Zettergren	5				6 5	
H18	Oskar Eklöv	14		5 6	6 5	8 3	
H16	Erik K, Viggo M, Ingemar F, Tor Z	7					4 7
H20	Lukas Nilsson	4			7 4		
H40	Joakim Törnros	15		5 6		2 9	
H120	Joakim T, David H, Per F, Mattias A	6					5 6
H50	David Hedberg	12		4 7	6 5		
H55	Olle Hjerne	13		7 4	10 1	3 8	
H60	Johan Carlsund	2		9 2			
H70	Staffan Törnros	3			8 3		
H90	Arne Åhman	8		3 8			
	Totalt Herrar	180	17	64	43	29	27

Klass	Namn Damer	Totalt Poäng	Sprint Pl Po	Medel Pl Po	Lång Pl Po	Natt Pl Po	Stafett Pl Po
D12	Saga Saers	4	7 4				
D12	Solveig Saers	1	10 1				
D14	Klara Skogholm	24	7 4	3 8	2 9	8 3	
D14	Klara S, Amanda N, Mira M	1					10 1
D16	Hilma Ödman	9			5 6	8 3	
D16	Hilma Ö, Emelie H, Vanja L	5					6 5
D18	Freja Saers	2	9 2				
D20	Alice Ljungberg	32	1 10	4 7	4 7	3 8	
D20	Freja Hjerne	30		1 10	1 10	1 10	
D20	Filippa Hjerne	27		2 9	2 9	2 9	
D20	Ellen Aneland	8		3 8			
D20	Amanda Claesson	8	3 8				
D21	Filippa H, Elsa T, Freja H	10					1 10
D40	Elsa Törnros	28		1 10	3 8	1 10	
D120	Karin S, Helena A, Åsa M	3					8 3
D45	Karin Skogholm	30		1 10	1 10	1 10	
D60	Carina Johansson	11		7 4		4 7	
D70	Helen Törnros	11		6 5	5 6		
	Totalt Damer	244	29	71	65	60	19
	Totalt alla 2025	424	46	135	108	89	46

Poängberäkning: Förstaplats ger 10 poäng och sedan ger varje placering en poäng mindre ner till 10:e-plats som ger 1 poäng. Pl = placering och Po = poäng.

Individuella DM-tävlingar 2025

IFK Tumba SOK arrangerade årets Sprint-DM vid Störvreten, så där var det bara de yngre som sprang för TMOK. Tre medaljer plockade de hem.

Lång- och medel-DM gick i Roslagen en bra bit norr om Åkersberga. Lite långt att åka på små grusvägar, men när man väl kom fram var det bra väder och utslagsgivande tävlingar. På lången fick vi sju medaljer och på medeln hela 10 st.

Natt-DM gick i Ågestaskogen, men med arena öster om skogen. Sju medaljörer fick vi, varav 3 guld.



Karin – trippla DM-guld

Förutom våra suveräna juniortjejer så har även främst Karin och Elsa visat klass på DM-tävlingarna. Karin med tre guld och Elsa med två guld och ett brons.

Se vidare i tabellen för övriga prestationer.

Helen



Elsa – på väg mot guld på medel-DM

Historik	Totalt	Sprint	Medel	Lång	Natt	Stafett
Totalt 2025	424	Arr 46	135	108	89	46
Totalt 2024	484	82	115	127	120	40
Totalt 2023	425	81	103	92	113	36
Totalt 2022	405	99	99	98	72	36
Totalt 2021	435	127	90	107	62	49
Totalt 2020	189	0	Arr 70	59	60	0
Totalt 2019	324	54	91	79	67	33
Totalt 2018	317	60	89	76	Arr 64	28
Totalt 2017	220	45	40	42	69	24
Totalt 2016	295	84	68	66	40	37
Totalt 2015	178	57	36	42	26	17
Genomsnitt 2002-2025	259	59	61	58	57	25

JEC i Skottland

Nu under hösten, efter att de flesta större tävlingarna i Sverige för året hade varit, men innan 25mannahelgen, gick tävlingen JEC - Junior European Cup - i Skottland nära staden Stirling.

Tävlingshelgen bestod av en sprint på fredagen, en långdistans på lördagen och en stafett på söndagen. Den svenska truppen, bestående av totalt 24 löpare och tre ledare, åkte ner redan på torsdagen. Detta för att hinna med både en och två träningar i skogen innan tävlingarna för att få en känsla för hur terrängen kunde vara.

När vi kom fram till Skottland möttes vi av vad jag tänker som typiskt skotskt, ett kulligt landskap med betande får och lite gråa gamla tegelbyggnader, och vädret var mulet.

Under början av helgen passerade en storm som sedan också tog sig vidare mot Sverige. Den gjorde bland annat sprinten till en häftig upplevelse och var något som jag kommer att tänka på som en utmärkande sak när jag tänker tillbaka på tävlingen.

Det var blåsig och ösregnade, och det blev halt och lerigt på banan som till stor del gick på gräs. Det var perfekt för att använda ett par löparskor med bra grepp, och det är jag glad att jag hade!

Innan sprinten hade jag försökt tänka ut några saker som jag kunde försöka fokusera på under loppet. Det var bland annat tempoväxling och framförhållning om jag inte minns fel. Själva banan beskrevs av flera som en lite enklare och ganska löpbetonad sprint.

Vädret var som sagt stormigt och på väg hem från sprinten fick vi stanna på vägen upp till boendet för att plocka bort nedfallna grenar från vägen. Vi fick även höra att det, beroende på hur vädret skulle bli, inte var helt säkert att längen skulle gå. Vi var beredda på att den kunde ställas in, men det gjorde den inte som tur var, och på lördagen var det inte lika regnigt som dagen innan.

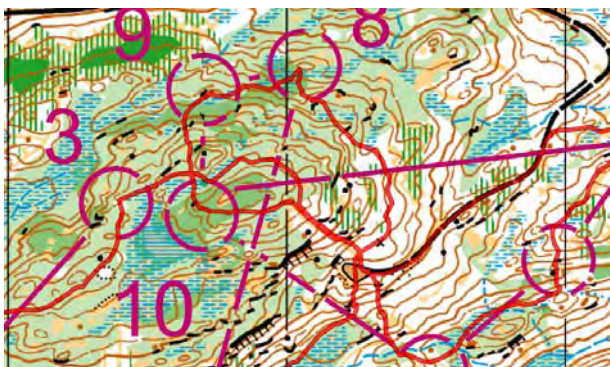


Freja blev våt på sprinten

Utöver tävlingarna höll vi för det mesta till där vi bodde, tillsammans med resten av Norden och Slovenien, eller där de andra länderna bodde och där vi åt middag, och även prisutdelningarna hölls.

Långdistansen var också en annorlunda och häftig tävling tycker jag. Något som var speciellt med terrängen och präglade en del av

banan var lite större höjder och tät skog, och stora delar av kartan var ljusgrön.



Del av långdistansbanan



Freja i mål på långdistansen

Ibland under banan och efteråt kändes det nästan som att det jag var och blev tröttast i var ryggen. Jag sprang mer än halva banan med böjd rygg för att springa under och duka för grenar ;).

Man var ute ganska länge på lången, och under banan var känslan inte så jättebra för mig. Det kan kanske ha att göra med att det var ganska svårframkomligt och jag gjorde en större bom. Annars gick det rätt bra,

och jag försökte att vara fokuserad och trycka på bra hela vägen!

Stafettlagen fick vi reda på kvällen innan stafetten på ett kvällsmöte. Jag fick chansen att springa sista sträckan i ett lag tillsammans med Elsa Kaipe och Alva Björk.

Jag såg fram emot att springa stafetten och det var både nervöst på ett bra sätt och roligt att springa sista sträckan. Efter första och andra sträckan kom Alva in i ledningen till växlingen, men jag visste inte riktigt hur långt bakom nästa lag var.



Alva växlar till Freja

Jag tänkte att jag skulle försöka göra mitt eget lopp. Innan hade vi pratat om att det kunde vara bra att undvika grönt och grönraster för att minska risken att fastna i något, så det försökte jag tänka på. Jag skulle säga att jag är nöjd med min sträcka. Stafetten var spännande och för Sverige blev det väldigt många bra laginsatser.

Det var väldigt kul att få springa tävlingarna på JEC och att åka med ett juniorgäng från Sverige, och extra kul att det gick så bra för så många.

Freja Hjerne

Reds anm: Freja vann allt, sprinten, långdistansen och stafetten. Resultat och vägval kan ses på följande länk via TT på TMOK:s hemsida: [JEC hemsida](#)



25manna 2025



En tidig och mörk morgon i oktober rullade vi mot årets upplaga av 25-manna.

Emelie hade fått i uppgift att jobba med parkering och jag skulle för första gången vara lagledare tillsammans med Mona Lif och Terese Eklöv. Både jag och Mona var nya i denna roll, men som tur var hade vi den trygga Terese att luta oss mot som gjort detta många gånger förr.



Lagledare: Helena H, Terese och Mona

På plats i Upplands Väsby började vi med att resa vindskydden. Vi hoppades på en fin och solig dag men för säkerhets skull ville vi ändå ha vindskydden uppe. Därefter började det droppa in lite deltagare och kl 8.30 var det pampig invigning, traditionsenligt med nationalsången.



Jakob med Filippa som plockade 35 platser

Första start gick kl 9 och oj vad det var många som sprang iväg på samma gång. Vilken upplevelse att se detta! Vi hejade på Alexander och Simon som var våra starka första-löpare.



Patrik, Mattias och Anders diskuterar vägval

Sedan var det dags för mig och Mona att ta oss in i växlingsfällan för det var där vi skulle utföra vårt uppdrag som lagledare. Vi såg till att nästa person i tävlingen som skulle växla var på plats och höll också koll på hur det gick för den löpare som var ute och sprang. Vi hade två lag i år vilket var jättekul. När löpare två hade gått ut på sin sträcka var det dags för ungdomsledarna att ta plats i växlingsfällan och hjälpa de lite yngre att komma iväg. Då fick vi en liten paus och det var gott med lite fika i form av kaffe och väldigt gott hembakat som några hade bidragit med. Viktigt att fylla på med energi när tillfälle ges.

Tyvärr var det lite dålig internetuppkoppling så det var svårt för vissa av oss att hålla koll på de som var ute och sprang, men som tur var så var Johan Eklöv på hemmaplan, förkyld,

och kunde uppdatera via Whatsup vilket fungerade bra.



Vincent och Adrian gjorde debut

Samtliga löpare sprang på tider som låg väldigt nära den prognos som Terese räknat ut i förväg, vilket gjorde vårt arbete enkelt. Vi kunde i lugn och ro skicka iväg alla löpare i hyfsat samlad trupp.



Ebba sprang fort i omstarten

Trots att ett av våra lag kom i mål som felstämplat finns det mycket att glädjas åt i årets resultat. Vårt lag

TMOK 2 gick i mål på plats 206 av 289 rättstämplade lag. Vårt lag TMOK 1 hade många starka löpare och hade en mycket bra totaltid i mål.

På funktionärsfronten var vi flera TMOK-are som hjälpte till med parkering och vägvisning. Många började sitt pass redan kl 6 på morgonen, medan det fortfarande var riktigt mörkt ute, och andra fick stanna kvar ända till kl 19 på kvällen. Denna stora insats ger ett välbehövligt tillskott till klubbkassan!

Tack alla löpare och funktionärer!

Helena Hellström och Mona Lif



Tidig morgon på parkeringen, där Alexander, var en av många funktionärer



Resultat 25manna 11 okt 2025



TMOK lag 2 Slutplacering 206

Str	Km	Namn	Ut	In	Efter	Tid	Km-tid	Plats
1	8.345	Simon Adebrant	9:00:00	9:59:41	20:45	59:41	7:09	298
2	6.122	Ellinor Östervall	9:59:41	10:56:48	42:30	57:07	9:19	299
3	3.955	Ingemar Färm	10:56:48	11:25:37		28:49	7:17	
		Per Forsgren	10:56:48	11:33:29		36:41	9:16	
		Freja Saers	10:56:48	11:33:46		36:58	9:20	
		Linus Ekenberg	10:56:48	11:40:00	1:02:33	43:12	10:55	252
4	2.850	Vincent Öhrn	11:25:37	11:59:53		34:16	12:01	
		Adrian Folke Kemal Kahraman	11:33:29	12:02:13		28:44	10:04	
		Amanda Nilsson	11:33:46	12:02:10		28:24	9:57	
		Henning Färm	11:40:00	12:02:36	1:06:21	22:36	7:55	214
5	6.360	David Lif	11:59:53	12:58:07	1:29:32	58:34	9:12	219
		Jakob Skogholm	12:02:10	12:49:51		47:41	7:29	
		Viggo Mårzell	12:02:13	12:56:29		54:16	8:31	
		Olle Hjerne	12:02:36	12:52:36		50:00	7:51	
6	5.410	Emelie Hellström	12:49:51	13:53:50		63:59	11:49	
		Lotta Östervall	12:52:36	14:03:04	2:00:11	70:28	13:01	208
		Helena Adebrant	12:56:29	14:01:46		65:17	12:04	
		Vanja Lif	12:58:07	13:51:30		53:03	9:48	
7	4.730	Mattias Nilsson	13:51:30	14:38:38		47:08	9:57	
		Anders Käll	13:53:50	14:39:05	2:11:22	45:15	9:33	190
		Patrik Adebrant	14:01:46	14:39:01		37:15	7:52	
		Gustav Melander	14:03:04	14:37:35		34:31	7:17	
23	3.920	Sofia Ödman	14:39:05	15:25:36	2:34:01	46:31	11:51	197
24	8.660	Robin Björkman	15:25:36	16:43:53	3:08:23	78:17	9:02	207
25	5.4*	Ebba Adebrant	16:00:00	16:46:28	3:12:22	46:28	8:36	206*

* omstart avkortad bana



Vy över växlingsområdet och upploppet där Albin spurtar

TMOK lag 1 Slutplacering Ej godkända

Str	Km	Namn	Ut	In	Efter	Tid	Km-tid	Plats
1	8.345	Alexander Bäckman	9:00:00	9:44:03	5:07	44:03	5:16	83
2	6.122	Filippa Hjerne	9:44:03	10:22:44	8:26	38:41	6:19	48
3	3.955	Klara Skogholm	10:22:44	10:53:48		31:04	7:51	
		Hilda Mårsell	10:22:44	10:51:48		29:04	7:20	
		Erik Eklöv	10:22:44	10:46:14		DSQ		
		Erik Käll	10:22:44	10:47:12		DSQ		DSQ
4	2.850	Mira Mårsell	10:46:14	11:13:07		26:53	9:25	
		Teodor Törnros	10:47:12	11:11:46		24:34	8:37	
		Albin Sahlgren	10:51:48	11:12:04		20:16	7:06	
		Samuel Törnros	10:53:48	11:20:38		26:50	9:24	
5	6.360	Edvin Björklund Boljang	11:11:46	11:54:46		43:00	6:45	
		Lukas Nilsson	11:12:04	11:54:41		42:37	6:42	
		Joakim Törnros	11:13:07	11:55:24		42:17	9:38	
		Anders Englid	11:20:38	12:01:54		41:16	6:29	
6	5.410	Karin Skogholm	11:54:41	12:37:39		42:58	7:56	
		Alice Ljungberg	11:54:46	12:35:17		40:31	7:29	
		Åsa Mårsell	11:55:24	12:36:27		41:03	7:35	
		Elsa Törnros	12:01:54	12:43:36		41:42	7:42	
7	4.730	Dan Giberg	12:35:17	13:10:21		35:34	7:24	
		David Hedberg	12:36:27	13:10:05		33:38	7:06	
		Alexander Käll	12:37:39	13:09:19		34:40	6:41	
		Mattias Allared	12:43:36	13:14:13		30:37	6:28	
23	3.920	Tor Zettergren	13:14:13	13:37:40		23:27	5:58	
24	8.660	Oskar Eklöv	13:37:40	14:27:52		50:12	5:47	
25	6.650	Freja Hjerne	14:27:52	15:08:56	(50:57)	41:04	6:10	DSQ



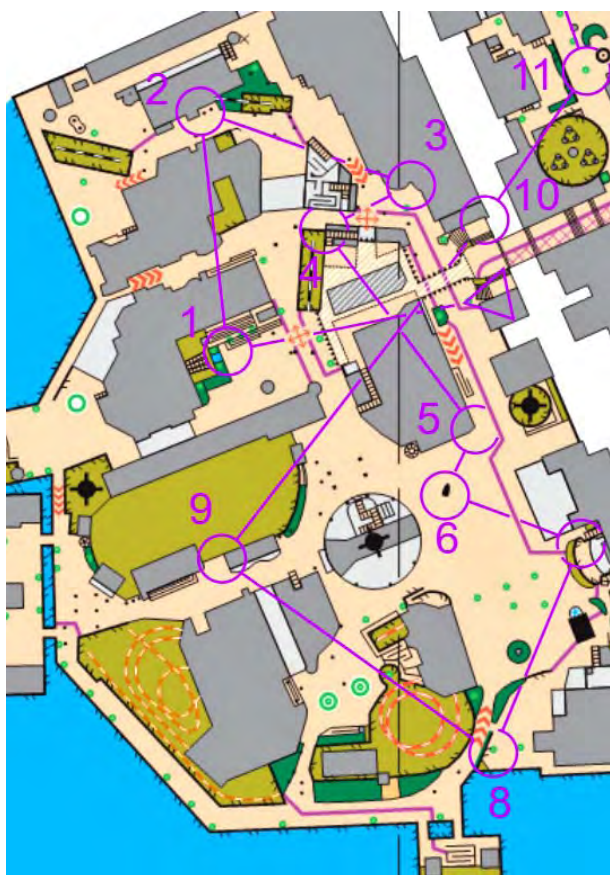
Samling vid TMOK-vindskydden



Gröna Lund sprinten

Redan 2008 genomfördes den första orienteringen på Gröna Lund. Det var Stockholm City Cup som arrangerade en etapp där. Större delen av banorna gick då utanför Gröna Lund men start, mål och några kontroller var inne på tivoliområdet.

Nu i september var det dags igen. Stockholm Inomhusorienterare bjöd in till en sprint med inslag av inomhusorientering. Många var sugna och det var till slut över 1700 som sprang, varav 43 från TMOK. Det var en riktigt fin sensommarkväll.



Större delen av Töserbanan

Arenan var trång i området runt Lilla scenen, med ingång från Långa gatan. Resten av Gröna Lunds område användes av banorna. En hel del avstängningar och begränsningar gjorde det riktigt lurigt. Det viktiga var inte att springa fort utan att snabbt hitta var man kunde ta sig fram till nästa kontroll.



Insurten mot mål på Lilla scenen

Jag själv valde flera gånger att springa runt lite i onödan istället för att stå stilla och fundera länge. Troligen hade jag dock tjänat på att försöka få koll på trapporna i mitten av området för att undvika långa omvägar.



Sofia och Bengt begrunder sina vägval

Ett antal TMOK-are gjorde bra lopp och placerade sig topp 10 i den tuffa konkurrensen. Grattis till Carina Johansson (Töser), Hilda Skogholm (D12), Tor Zettergren (H16), Samuel Törnros (H14) och Jonathan Jevring (H12).

Helen

Gotlandsläger på höstlovet

Onsdag

Det var bestämt att alla skulle samlas på Xenter parkeringen kl 18:50 för gemensam avfärd i minibussar (och en bil) mot färjan från Nynäshamn. Det var alla överens om förutom Eklövarna som tydligen inte ställt om till vintertid och kom till samlingsplatsen en timme tidigt. Förutom det gick avresan smidigt och alla minibussar (och bilen) kom iväg enligt plan.



TMOK-gänget på färjan

Väl framme i Nynäshamn väntade vi, i cirka 15 minuter, på att Helena skulle hämta ut biljetterna och dela ut dem till respektive buss så att vi kunde åka på färjan. När biljetterna var utdelade åkte vi på färjan och efter lite letande kunde vi hitta våra platser i försalongen på däck 8.

Båtresan var ganska händelselös och alla socialiserade eller försökte

sova under tiden. Efter 4 timmar kom vi fram till Visby och klockan var strax efter midnatt. Vi körde av båten och började köra mot Kinnerstugan där vi skulle bo.

När vi kom fram till Kinnerstugan ville alla komma i säng så snabbt som möjligt eftersom vi skulle upp kl 8 nästa dag och klockan var redan halv ett. Alla kom in i sina stugor snabbt och sedan var det bara att bädda sin säng och lägga sig för att få sina 6 timmars sömn innan frukosten kl 8.

Erik Eklöv och Linus Ekenberg

Torsdag

Denna höstiga torsdag bjöd på många bommar och regn men även god mat, gemenskap och utmanande terräng. Efter en lång resdag och ett fåtal timmars sömn så började vi dagen med en masstartsträning i Fårösund tillsammans med Rudbecks orienteringselever.

Detta pass blev en bomfest för många som var ovana med Gotlands unika terräng. Bitvis var det väldigt lite att läsa på, vilket ledde till svåra sträckor och kontrolltagningar, utan särskilt bra hållpunkter.



Masstartsträning med tillsammans med Rudbecks orienteringselever

Något som skilde sig stort från vår gamla hederliga stockholmsterräng var kurv bilden. Kuperingen var i stort sett ickebefintlig och höjderna som fanns var svåra att urskilja vilka de var.



Ledare Terese agerade kartutdelare

Framkomligheten var mestadels god men ibland möttes man av snåriga taggbuskar och ris. Ledsamt nog var björnbärsbuskarna utan bär.



Ombyte utanför bussarna

Innan start var det väldigt kallt och blåsigt och under passet kom regnet i skurar. Vi var därför alla väldigt kalla och blöta när vi kom tillbaka

till bussarna. Vi skyndade oss att byta om för att sedan åka tillbaka till boendet där en efterlängtat bastu väntade.

Därefter fick vi en utsökt lunch i form av Chili con carne. Sedan chillade vi galet för att hinna återhämta oss någorlunda inför kvällens natt-ol. Dessförinnan hade vi dock ett teoripass där vi gick igenom livelox från förmiddagen. Vi kikade också på andra kartor från olika områden på Gotland för att lära oss hur man ska ta sig an denna terräng.



Laddning inför nattpasset

Nattpasset utgick från boendet och bjöd på snårig men kul orienteringsträning där det gällde att ha koll på släpstigarna och ha riktning in till kontrollerna.

Sedan serverades ett kaloririkt återhämtningsmål, en kokoschokladkaka. En stund frågespels senare var det äntligen dags för kvällsmat, nudlar med wokade grönsaker i sås och smakrik kyckling. Trötta efter dagens händelser gjorde vi oss sedan redo för att sova.

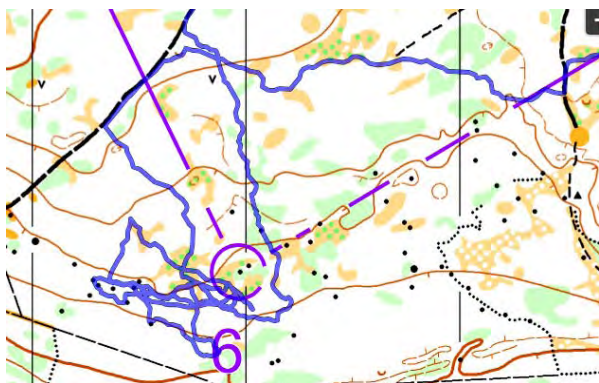
Elsa Amberntsson (Västerås OK) och Hilma Ödman

Fredag

Dagen startade som vanligt lite för tidigt (enligt Axel) kl 7, innan det blev avfärd till en långdistansträning i File hajdar.

Självförtroendet var på topp inför träningen och på vägen dit yttrades kanske lite för många kaxiga kommentarer om hur jag (Axel) skulle gå bomfritt. Det ska nämnas att jag aldrig har orienterat på Gotland innan lägret och ibland är dålig på att använda min kompass.

Terrängen var typisk gotländsk, tror jag i alla fall, med många härliga enbuskar och andra taggiga växter.



En av Axels alla missar

Det visade sig att jag och vissa andra hade allt från lite till mycket problem med att hitta kontrollerna. Själv lyckades jag med att få till många bommar och allt avslutades med att jag inte hittade en kontroll och fick jogga tillbaka till målet besegrad. Väl i mål blev jag ofta påmind om mina kaxiga kommentarer innan träningen.

Efter en ordentlig lunch så var jag redo för revansch. Då bjöds det på en medeldistans med mycket färre enbuskar fast ganska mycket färre detaljer att läsa på. Började man bomma kunde det bli svårt att läsa in sig. Det såg länge ut som att jag skulle få min revansch, men sen

glömde jag bort att använda kompassen på den 15:de kontrollen. Trots mina bästa försök att läsa in mig, så lyckades jag aldrig hitta kontrollen och fick ge upp för andra gången idag.



*Filippa, Freja och Alexander
gratulerades för årets framgångar*

Senare på kvällen blev det storslagen fest för att fira SM-framgångarna för Alexander, Freja och Filippa. Det bjöds på utmärkt tacos och ananaspaj medan vi kollade genom gps-spåren från de olika guldloppen. Senare bjöds det även på matteuppgifter från Oskar och legendariska danssteg på dansgolvet från Alexander (kanske inte stämmer, beror på vem man frågar)

Tips för underhållning: Mina (Axel) livelox-spår från träningarna. Utlovas bommar i mängder.

**Axel Trofast (Tullinge SK) och
Edvin Björklund Boljang**

Lördag

På lördagen vaknade vi innan 7 för att äta god gröt till frukost och sedan bege oss till träningen.

Dagens första pass gick i Lickershamn, ett litet samhälle ungefär 3 mil norr om Visby. Det var en långdistans där hela banan var 11.3 kilometer lång, längsta ol-banan på hela lägret. Jag tyckte dock inte att banan var jättesvår.



Lickershamn – vacker plats för bussarnas parkering

Efter passet så åkte vi tillbaka till boendet för att duscha, basta och äta lunch. Efter lunchen behövde vi skynda oss iväg till vår guidade tur av Lummelundagrottan. Det var en spännande upplevelse som jag definitivt skulle rekommendera.



En kontroll vid rauken Jungfrun

Efter grottbesöket så åkte vi till startplatsen för vårt långpass som gick hem till stugorna igen. Efter en god kvällsmat så fick vi efterrätt tillsammans med Felixs spel "fisk, fågel eller mittemellan". Sedan fick vi gå och lägga oss.

**Samuel Törnros och
Ingemar Färm**

Söndag

Vi började dagen med att gå upp tidigt för att hinna med frukost klockan 07:00! Det serverades gröt, mackor och yoghurt. Efter det väntade lägrets sista träning :(

Vi gav oss av i minibussar och körde mot Gotlands bermudatriangel, SVARTHÄLL! Ovanför parkeringen fanns rediga och mäktiga branter som var jättecoola.



Amanda och Klara i stugan

Vi gav oss ut på slingor i en platt skog där riktningen var sjukt viktig. Det var svårt att göra ett felfritt lopp och om man väl tappade bort sig var allt kört... Träningen slutade med många olika åsikter kring hur slingorna hade gått men alla återförenades!



Det gällde att få kläderna torra inför nästa pass

Terrängen var platt, mycket taggbuskar och grönområden. Efter träningen fick alla hasa sig ner för det branta partiet ovanför parkeringen och byta om till torra kläder vid bussarna.



Matdags i Kinnerstugan

Väl hemma blev det dusch och bastu vilket var väldigt uppskattat. Till lunch blev det spaghetti och köttbullar med tomatsås. Det var väldigt gott.

Dagen fortsatte, och städning stod på schemat. Vi blev indelade i grupper med speciella städuppdrag och jobbade effektivt. När städningen var klar låg vi före i tidsschemat så vi åkte mot Visby för en "afterclean" (stadsvandring).

Efter en timme i den gulliga staden hoppade vi åter igen in i minibusarna och åkte till färjan. Lite väntan i kön till färjan blev det såklart, men vad gör det när vi har varandra. Till slut fick vi åka på färjan och ta våra platser. Vi åt middag på båten och därefter tog vi minibusarna hem med trötta ben.

"Käre broder du visar dig trogen i allt du gör för bröderna. Även fast de kommer från ett annat håll i skogen."

**Amanda Nilsson och
Klara Skogholm**



Hela gänget utanför Lummelundagrottorna iförda vadarstövlar



Det är inte bara orientering man kan springa...

Som orienteringsmormor fick jag frågan om jag kunde köra Viggo och Mira Mårzell till Nävekvarn och tillbaka för de skulle springa en tävling där. Ja, det kunde jag förstås. Och förresten ville Åsa åka med hem också, för det var inte lämpligt att hon skulle köra hem, för hon skulle springa lite för långt för det.

Jag plockade ihop varma kläder, rejält med matsäck (även till löparna, för man vet ju inte vad som serveras efter loppet), ett antal spel och andra tidsfördriv som skulle kunna roa två uttråkade och trötta ungdomar som väntade på sin mamma och helst inte skulle fastna med sina mobiler. Och så åkte jag till Tumba.

Viggo och Mira var i full gång med att laga lunch, men packningen var det ju lite si och så med. Lunchen avnjöts i all hast och packningen fixades och vi kom iväg inte alltför långt efter planerad tidpunkt.

Mira och Viggo var glada och förväntansfulla. Vi åkte till Nävekvarn, parkerade på idrottsplatsen och slästrade ner längs huvudgatan i ett rätt sovande idyll. När vi kom ner till den historiska folkparken var det lite mera liv med folk och stånd där man sålde grejor och serverade mat.

Mira och Viggo skulle springa åtta kilometer i huvudsak längs Sörmlandsleden med start och mål i folkparken.

Nävekvarn ligger i Kolmården där naturen sluttar brant ner mot Bråviken. Det var alltså en ganska besvärlig del av Sörmlandsleden de skulle springa.

Både Viggo och Mira var riktigt på hugget och ställde sig längst fram i startledet. För övrigt var det nästan

bara vuxna som deltog. Och när startskottet gick drog Viggo iväg med full fart och var först uppför backen när de lämnade startområdet. Han undrade lite varför de andra inte sprang fortare.



Viggo och Mira på prispallen



Mira var inte riktigt lika snabb men var ändå riktigt bra med i starten.

Efter knappt tre kvart kom segraren i mål. Strax därefter kom Viggo – dock utan att ha aviserats av förvarningen. Det visade sig att Viggo varit först hela loppet men missat snitslingen precis på slutet och kommit in på barnloppets korta bana. Därmed hade han sprungit påtagligt längre än vad han borde gjort.

Viggo pratade med tävlingsledningen som dock beslöt att inte diska honom eftersom han inte tjänat något på sitt misstag. Efter ett tag kom Mira och hon var tredje tjej.

Vid målgången serverades löparna var sin burk med alkoholfri öl. Ölbryggeriet Nils Oskar i Nyköping var nämligen sponsor och lanserade en ny återhämtningsöl. Mira fick/tog ingen och Viggo gillade inte sin.

Vid prisutdelningen vann Mira och Viggo varsin kasse med en buff, en vattenflaska och sex burkar med denna öl. Jag anar att tävlingsledningen hörde deras kommentarer om vinsten, för prisutdelaren kom sen med varsin fin liten pannlampa till dem. Ölen kunde de sälja till morfar.

Alla löpare på det långa 108-kilometersloppet som Åsa sprang var försedda med en GPS-sändare. Så vi kunde följa precis var Åsa och konkurrenterna var.

Åsa hade startat klockan sex efter att ha åkt en Über dit (Mattias var i Alperna och sprang ett sjudagarslopp, så han kunde inte skjutsa.)

Och Åsa sprang fort. Hon låg i tät bland tjejerna. Mira och Viggo bytte om, åt, strosade omkring, kollade var Åsa var och satt och småpratade. Och så köpte vi glass. De ver-

kade inte trötta. Tiden gick rätt fort. Det blev inga spel och inte satt vi och hade långtråkigt. Åsa hade sagt att hon hoppades vara i mål innan det blev mörkt – målet stängde vid midnatt och så länge ville vi ogärna vänta.

Det var flera lopp som pågick samtidigt – allt från barnloppet på ca 2 km till superloppet på 100 miles – och det kom ständigt löpare i mål.

Åsas plopp på GPS-spåret avancerade jämnt och fint. Ungefär en timme efter att Viggo kommit i mål kom segraren i herrklassen i Åsas lopp i mål. Och en dryg timme senare kom Åsa i mål, redan strax före sex. Hon var alltså först av tjejerna och applåderades stort. På upploppet, som gick uppför, såg hon riktigt trött ut; dessutom var hon rejält skitig. Men väl i mål kom intervju-mikrofonen fram och då var hon riktigt pigg och väldigt glad.



Åsa vid intervjumikrofonen

Så behövde hon gå ner till havet och bada och byta kläder och så dricka och äta. Hennes gångstil var väl inte riktigt som vanligt, men hon var klart piggare än vad jag väntat mig. Efter en dryg timme kom andra dam i mål. Vid prisutdelningen fick Åsa presentkort på nya skor (och inga öl), och skor kan hon ju behöva.

Kerstin Frenckner (SNO)

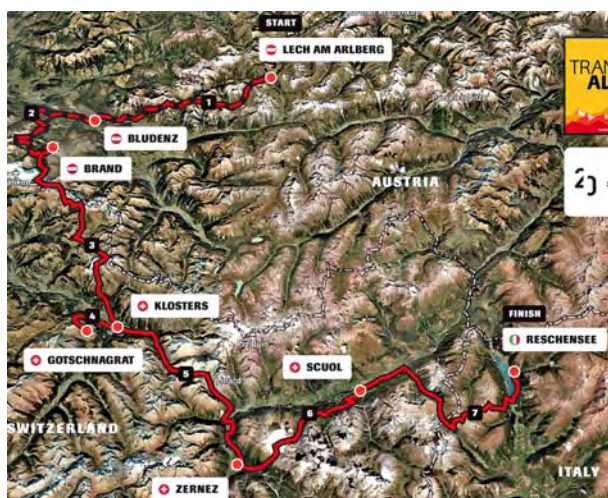


Dynafit Transalpine Run 2025

Som orienterare är vi ständigt på tävlingar, läger och äventyr av olika slag. Vi åker skidor, skridskor, springer och vandrar – och sådant som andra skulle prata om i veckor blir för oss bara ännu ett minne i mängden. Men ibland händer något som fastnar lite extra. En upplevelse man tänker tillbaka på år efter år och tänker: det där vill jag göra igen. För mig är Transalpine Run just ett sådant äventyr.

Redan när jag sprang första gången 2012 visste jag att jag skulle återvända. Då var det 320 kilometer och över 15 000 höjdmeter genom Alperna. Det är något med kombinationen av fysisk och mental utmaning, gemenskapen, vyerna och känslan – något som är svårt att beskriva, men som gör att man vill göra det igen. Fast kanske inte dagen efter.

Konceptet är enkelt: ett flerdagars ultratraillopp från punkt A till B, i par. Man springer tillsammans hela vägen. Varje dag startar i en stad, fortsätter upp på ett berg, genom vykortslänkande landskap, säger hej till en och annan ko och avslutas i nästa stad – där nästa dags start väntar. Så fortsätter det i en vecka tills man, rejält sliten men lycklig, når målet ett, två eller tre länder bort.



Varje år presenteras en ny rutt. Ibland återanvänds gamla etapper men ofta letar arrangören fram nya

stigar. I år – 20-årsjubileum – var hela 70 % nytt. 2012 hade loppet sloganen "Heaven and Hell", vilket fortfarande känns mitt i prick. I ena stunden är allt magiskt. I nästa kämpar man för varje steg. Sen vänder det igen. De flesta lopp handlar om tid – här handlar det även om att faktiskt ta sig i mål. Det är, för mig, en stor del av tjusningen.



Mattias och Tobbe på Transalpine

2016 stod jag åter på startlinjen, den gången med Tobbe, samma lagkamrat som i år. Tyvärr blev jag sjuk och fick bryta – ett av de tuffaste beslut jag tagit i ett lopp. Visserligen förstör man inte som på 25manna för hela laget, partnern flyttas till soloklass, men det blir inte riktigt samma sak.

Eftersom 2016 gick som det gick bestämde vi oss för att komma tillbaka direkt 2017. Då fick jag revansch: vi tog oss båda i mål och fick medaljen och tröjan. Efter det satsade Tobbe vidare på ultralöpning och loppet krockade med hans landslagsplaner. Så när jag 2019 stod på startlinjen igen var det med en ny lagkamrat. Vi

sprang bra, tog till och med en pallplats på en etapp, men efter sex dagar satte ett knäproblem stopp för min partner och jag fick avsluta de två sista dagarna själv.

Sedan kom Covid – och först i år var det dags igen. Tobbe var tillbaka vid min sida och rutten gick från Lech am Arlberg i Österrike, via Schweiz, till Reschensee i Italien. Tagline: "Pain fades, glory stays". 243 km och drygt 15 000 höjdmeter på sju dagar utlovades.



Gott om kossor i bergen

En av sakerna jag verkligen älskar med loppet är att det är löpningen som står i centrum – inte att släpa runt på tält, mat och halva bohaget. I anmälan ingår en stor väska (rosa i år – riktigt snygg) där allt man behöver under veckan ska få plats. Den lämnas i receptionen två timmar innan start och står mirakulöst och väntar i lobbyn på nästa hotell när man kommer dit.



Långa nedförsbackar

Tack vare de välsorterade vätskestationerna ryms den obligatoriska utrustningen, energin och kläderna man behöver ha med på etappen i en mellanstor löparväst. En dropbag som lämnas vid starten funkade precis som överdragen på en orienteringstävling så man kan ta med lite saker till start som man inte vill släpa på under etappen.

I år valde vi att åka ner en dag tidigare än "vanligt" för att prioritera sömn och hinna landa lite, besöka expon, vara med på shakeout-run och packa om väskorna inför första etappen. Väl framme i Lech am Arlberg fick vi dessutom veta att boendet vi bokat via arrangören var överbokat – så hotellet uppgraderade oss till en femstjärnig bröllopsvit som var större än min första lägenhet. Nice

Vädret däremot... två timmar före den tänkta joggen regnade det så mycket att man hade varit torrare om man hoppat ner i hotellets pool fullt påklädd än att gå ut. Jag tvekade länge – men 30 minuter innan start klarnade det upp som på beställning. Det blev en lugn jogg i sol med utsikt över snöklädda toppar. Precis vad kroppen behövde.



Tobbe nedför backarna och andra löpare på väg in i dimman

Startproceduren är alltid densamma: lämna dropbag, utrustningskontroll, och in i fällan. Dag ett startar alla i samma fälla, därefter delas fältet i tre startgrupper baserat på placering. Målet är alltid att hålla sig i första gruppen. Några minuter innan start repeteras gårdagens race briefing och dagens väder. Sen höjs stämningen med musik. Exakt en minut innan start drar Highway to Hell med AC/DC igång – och när refrängen "I'm on a highway to hell" kommer går startskortet och alla rusar iväg. Det går alltid lite för fort i början, för alla vill ha en bra position innan stigarna smalnar av och det blir mer tekniskt.

Årets prognos lovade alla sorters väder från solsken till ösregn och snö. Det skulle börja med dåligt väder och sen bara bli bättre. Det blev tvärtom. Vi inledde med tre dagar av strålande sol och vykortsvyer. Första etappen sprang vi till och med svettandes genom gårdagens nysnö – fast i shorts och t-shirt.

Inför mitt första Transalpine funderade jag på hur jag skulle klara alla uppförsbackar. Nu vet jag att den riktiga frågan är hur man ska klara alla nerförsbackar utan att förstöra benen. På första etappen hade vi totalt 2400 höjdmeter ner, varav hälften i en enda lång, teknisk och

delvis brutalt brant backe på 6,5 km. Inte helt lätt att träna på hemma i Sverige.

Vi hade en bra första etapp, men Tobbe, som jag trott skulle vara den starkare i år, fick kämpa lite mer än väntat. Nästa dag gick vi ut i ett tufft men kontrollerat tempo uppför den inledande stigningen på 1400 höjdmeter som de första 24 km bjöd på. När det började vända nerför stod det klart att återhämtningen från gårdagen inte varit vad den borde. Tobbe hade fått ligga på rött lite för mycket uppför och vi fick ta det lugnt ner till mål för att ge oss bästa förutsättningarna inför den tredje etappen – den så kallade drottning-etappen.

Den långa etappen bjöd på många utmaningar. Den första, att gå upp klockan 04 för att äta frukost, är inte riktigt var man vill efter två femtimmars etapper i bergen. Den 49 km långa etappen med 2900 höjdmeter, startade med pannlampa före soluppgången i Brand (Österrike) och tog oss till Klosters (Schweiz) med magiska landskap, sjöar, kossor och långa backar på vägen. Tobbe kämpade på grymt bra och efter en mindre dipp i mitten kunde vi avsluta starkt.



Mattias på väg upp ur molnen

Den fjärde etappen även känd som "vilodagen" gick bara uppför. 1100 höjdmeter på drygt 9 km och sen lite mat och kabinbana ner. Den stora utmaningen för dagen blev vädret, regn och kyla, vyerna ersattes av dimma och lera. Att temperaturen sjönk till 2 grader uppe på toppen hjälpte inte. Men väldigt skönt med en kort etapp.

Sen blev det många turer kring dagen efter. Först fick vi veta att de skulle flytta starten till okristligt tidigt för att vi skulle hinna förbi toppen innan ovädret kom. När väderleksrapporten ändrades togs i stället ett historiskt beslut att korta ner etappen. Tydligt tyckte de inte att springa i snöstorm och -8 grader på 2600 meters höjd i brant alpterräng var en bra idé. I stället fick vi ta tåget en bit och vandra upp till den andra vätskestationen för dagen, där den nya starten gick. Även om ändringen gjorde att vi blev snuvade på 1500 höjdmeter och två mil löpning, kändes det ändå bättre än att stryka etappen helt.

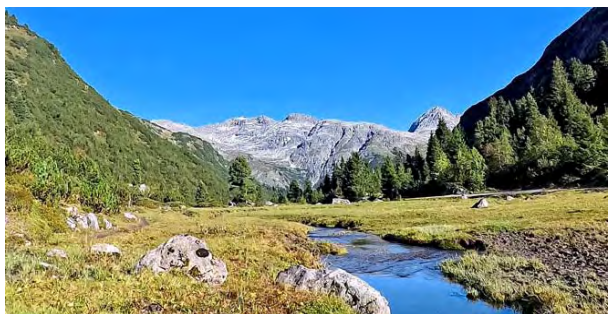
För Tobbe var det tur. Hans normalt så starka form var bortblåst och han fick kämpa för varje steg. Jag däremot fick gott om tid att njuta av landskapet. Vanligtvis är vi effektiva vid vätskestationerna, fylla på med vätska och ta med lite att äta på vägen. Men har man tid så finns det mesta man vill ha, frukt, nötter, salta saker, energirika saker och mot slutet av loppet även något varmt och matigt. Jag brukar ta lite vattenmelon för att få en trevligare smak i munnen än bara sportdryck, men eftersom jag den här dagen fick en liten lugnare tur ut från vätskan passade jag på att ta en bit jordgubbstårta att äta på vägen upp i nästa backe.

Efter två lättare dagar väntade en ny tuff etapp mellan Zernez och Scuol. Vädret var fint, Tobbes värden enligt klockan stabila för första gången på länge och när Highway to Hell nådde refrängen drog vi iväg i bra fart. Men efter några hundra meter slog Tobbe av på takten och strax därefter börjar vi gå. Tobbe lät som efter ett sprintlopp och det var bara att inse:

det här kommer inte funka, han måste kasta in handduken. Efter en kort överläggning och en stor kram så delade vi på oss – han tillbaka, jag vidare, nu i omkörningsfilen för att hinna om så många som möjligt innan stigarna smalnade av.



Sjöar och bäckar passerade man också



Att springa själv ger inte samma gnista, men det storslagna landskapet och viljan att klara utmaningen gör att man ändå är motiverad. Efter två lugnare dagar hade jag relativt pigga ben och sprang ikapp klunga efter klunga. Det är riktigt skön stämning ute på banan och många frågade var min partner tagit vägen när jag passerade. Alla har sina egna partier som de är starkare i, så det är inte helt ovanligt att man springer om, med och blir omsprungna av samma löpare flera gånger, så man lär "känna" rätt många under veckan. Dessutom är det varje kväll ett pasta-party med mat, bilder och video från dagen och race-briefing för nästa etapp, så man hinner umgås rätt mycket.

Sista dagen till Reschensee (Italien) blev tyvärr också utan Tobbe. De 38 km började lätt uppför i ganska bra

fart, sen blev det brantare och brantare och farten sjönk som en sten. När vi sprang in i ett moln försvann även all värme, för att återvända när vi kom upp ur molnet lite senare. Efter 10,5 km nåddes toppen, 2941 m ö h. Backen på 1700 höjdmeter (ungefär 20 Flottsbro) var över och som i ett tvspel fick jag nya krafter, vyerna åt de håll som inte var moln var helt otroliga och målet hägrade. Trots att det egentligen inte fanns något att kämpa för så var det roligt att ta ut sig hela vägen in i mål.

När vi kom ner från berget till änden på sjön Reschensee kunde man 5 km bort se toppen av det gamla kyrktornet sticka upp ur vattnet – den ikoniska siluetten som denna dag markerade målet. När man sprang längs sjön i vad som kändes som en evighet, tycktes tornet aldrig komma närmare. Det var som en optisk illusion i slow motion.

Men till slut var målet där och medaljen runt halsen. Och som extra krydda fick jag spurta om totalsegrarna precis före mål. Det är alltid lite extra roligt att slå dem åtminstone på en etapp.

Hur vi sedan mitt i natten försökte ta oss hem från efterfesten uppe på en alptopp i ett annat land än vårt boende... ja, det är en historia för en annan gång.

Totalt blev det över 30 timmar löpning i bergen och fler vyer och upplevelser än jag kan räkna. Kommer jag göra det igen? Frågan är snarare: När gör jag det igen?

Mattias Allared

Rapport från skidsektionen



Vintern närmar sig med stormsteg och vi hoppas på många chanser till skidåkning. Här sammanfattas vad som görs från TMOK:s sida under vintern.



*Skidpatrullen rekar inför vintern – Thomas, Olle, Jakob, Johan och Bengt-Åke
Hör av dig till Jakob om du vill bli en del av patrullen!*

Skidspår

Spårpatrullen håller på att värma upp skotern och förbereda på Rikstens Golfbana för att kunna erbjuda skidåkning när väl snön faller. Förra året var första gången vi gjorde detta helt i klubbens regi. Det var ingen bra vinter men vi kunde erbjuda skidåkning två helger. Nu hoppas vi på mer!

Skidträning

Skidträning/skola kommer ske som vanligt mellan nyår och sportlovet, givet att det finns snö. Huvudspåret är att hålla till Lidas konstsnöspår, som i år har utökats till 2 km! Så det blir ett jättefint område att hålla till på. Hoppas på tidiga köldgrader så de får i ordning spåren tidigt!



Skidträning vid Lida även i vinter!

Skidresa

Vi kommer också åka på vår sedvanliga skidresa till Grönklitt under Luciahelgen.

***Vi ses i spåren!
Jakob Skogholm***



Svenska cupen och SM-stafett

Lördag 27 sep

Första dagen startade tidigt men med fint väder vilket hjälpte humöret hos oss alla. Det fina vädret gjorde även inskjutningen effektiv och det var lätt att markera träffarna och fixa till ställningen.



Rickard med kartan i mun

På schemat stod en lång och intensiv dag med en klassisk distans vilket innebär först en punktorientering sedan en långdistans och två skytten med en löprunda mellan.

Nästan alla är enade om att detta

var en av de svårare punktorienteringarna som vi har kört. Terrängen i början var väldigt stenig med små enstaka höjdparter vilket gjorde att det var svårt att urskilja exakt vart man faktiskt var.

Efter punktorienteringen begav man sig ut i ett mycket mer tekniskt område vilket krävde ett stort fokus och mycket energi. Många missade tyvärr att det fanns ett staket som man inte fick passera förutom vid 2 öppningar vilket ledde till att flera blev diskvalificerade.

Dagen blev lång eftersom punktorientering rättas för hand och starttiderna var utspridda. Det var inte någon prisutdelning den här dagen utan båda skedde på söndagen. Men vi fick ihop flera fina placeringar:

1:a Erik Eklöv och Felix Persson.

2:a Mira Mårzell, Oskar Eklöv och Johan Eklöv.

3:a Robin Björkman

5:a Hilma Ödman, David Lif

Söndag 28 sep

Andra dagen hade en överraskande inledning. När vi anlände på skjutvallen blev det genast tydligt att det skulle bli svårt att skjuta in. Det låg en tjock dimma över hela området. Och det blev svårt att se träffbilden genom kikaren.

Dagens tävling var SM i stafett där vi hade fem lag med två löpare i varje. Terrängen, som var lättlöpt och öppen, skilde sig stort från föregående dag i och med att vi höll oss närmare arenan. Varje löpare hade två kortare löpslingor med varsitt skjutstillfälle innan hen gick i mål. Då det inte var någon typ av manuell rättning och målgången avgjorde place-

ringen, blev dagen betydligt kortare.



Felix, Anders (+ två barn), Johan och Oskar 1:a och 2:a i H21-stafetten

Helgen slutade med alla lag godkända, två SM medaljer i D20 och H21, två andraplaceringar i H20 och H 21, och en tredjeplats i H95. Helgen avslutades därefter med prisut-

delning för båda dagarna.

Helgen avslutades med rivning av arenan medan deltagarna packade ihop och åkte hem.

Emelie Hellström och Vanja Lif



Vanja och Emelie vann D20

OL-skytte - Sprint-SM

Söndag den 5 oktober 2025 gick jag upp klockan halv sju för att äta frukost och göra mig i ordning.

Vi kom i väg ca 07:20 för att plocka upp några andra på vägen. Tävlingsarna gick utanför Nyköping så det tog ett tag att köra dit.



Åsa och Elsa på skjutvallen

Väl framme så var det ett fantastiskt väder, strålande sol och 0–5 grader

varmt. Dagens distans var sprint, det innebar dock inte att man sprang en sprintbana.

Upplägget såg ut så här: först sprang man en bana, sedan sköt man liggande skytte och sprang eventuella straffrundor, man sprang en till bana, man sköt igen, liggande skytte för HD14 och nedåt och ståsskytte för resten, sedan sprang man sina straffrundor och sedan var man i mål.

För mig så gick det inte fantastiskt. Orienteringen gick ganska bra men jag prickade totalt 3 skott av tio, så det blev en hel del straffrundor.



Samuel gjorde OK-skyttedebut

Det var dock min första tävling inom sporten och jag kunde i alla fall glädja mig åt att jag inte kom sist, jag kom på fjärde plats av fem del-

tagare i H14.

Klubben tog flera pallplatser på Sprint-SM. Oskar Eklöv och Hilma Ödman vann H20 resp D20. Viggo Mårsell var 3:a i H16, Erik Käll 2:a i H14 och Mira Mårsell vann D14.



Översikt över skjutvallarna

Jag hade en fantastisk dag med roligt sportande och bra klubbkamrater som hejade på alla. Det är en rolig gren inom orienteringen som jag skulle rekommendera för de flesta.

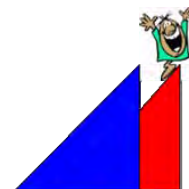
Samuel Törnros



Stora delar av TMOK-gänget som tävlade på söndagen

...

På ungdomsfronten



Nu är det höst och mörkt igen och pannlamporna ligger framme på laddning mest varje dag inför något av vintersäsongens pass.

Precis som tidigare år så sker större delen av vinterträningen tillsammans med TTK.

Vi fortsätter träningar på **torsdagar** i Harbro med mer löpbetonade pass som reflexslinga, orientering i grupp, grusgropen bl.a.

På **tisdagar** är det fartträning från Långsätra, med intervaller eller snabbdistans, följt av styrka i Sätra-hallen.

På **lördagar** är det långpass. Dessa träningar passar för alla som klarar att springa 5 km självständigt.

Hittills har träningarna varit välbesökta med många ungdomar.

Tidigare under hösten har vi både hunnit träna och tävla mycket. På tävlingsfronten har ungdomarna haft många framgångar.

Extra grattis till Alexander Bäckman som vann USM långdistans. TMOK hade 6 startande på USM varav flera gjorde mycket bra lopp.

Som vanligt har det också varit DM-tävlingar, där många av våra ungdomar deltagit. På individuella DM-tävlingar samlade våra ungdomar 7 medaljer genom Alexander Bäckman



Erik, Klara och Teodor, medaljörer på DM

(2 guld), Erik Eklöv (2 medaljer), Klara Skogholm (2 medaljer) och Teodor Törnros.



Sminkning hör till på Daladubbeln

På stafett-DM stod vårt H14-lag med Samuel Törnros, Albin Sahlgren och Erik Eklöv som segrare efter en rafflande sistasträcka.

Likaledes rafflande var det i H16 där Tor Zettergren efter en stark sistasträcka tog i mål laget med Erik Käll, Viggo Mårsell och Ingemar Färm på en fjärdeplats, endast 2 sekunder från tredjeplatsen.

Höjdpunkten för många av våra ungdomar är Daladubbeln och som vanligt hade vi ett stort gäng som var med där, i år ca 30 st.

En höstfest i Långsättra har det också hunnits med för alla ungdomar, med sprintstafett, varmkorv och fika.

Åsa Mårsell

Harbroträningar hösten 2025

Som vanligt har det tränats på i Harbro på torsdagar och mumsats soppa och mackor efteråt. I höst har det varit mycket gott deltagande i de äldre åldersgrupperna på orange/violett nivå och även omkring 10 på grön nivå som mest. I den vitgula gruppen med barn i ca 10-12 års ålder, har det varit ett fåtal barn.

Totalt sett dock god uppslutning och mycket liv och rörelse med som mest 54 närvarande en torsdagkväll i september.

Lukas Granlund och Ash Björklund

Boljang har hållit i den yngsta gruppen med mycket lek och skoj. David Lif och Jakob Skogholm har haft hand om den gulvita gruppen och Mattias Nilsson och jag har med stöd av flera andra haft hand om den stora orange/violetta gruppen.

Som tidigare har vårt banläggarteam bestående av Johan Eklöv, Mattias Allared, Mattias Nilsson och Lukas Granlund lagt tuffa, spännande, roliga och varierande träningar till varje tillfälle.

Åsa Mårsell

Långsättraträningar

Under hösten har barnen varit indelade i tre grupper.

I den äldsta gruppen, orangeviolet, har vi varit ca 20 barn mellan 12 och

16 år, och där har jag, Joakim och Bengt Ödman varit ledare. Vi har haft mycket fokus på kurvbild, men också provat några nya träningsvarianter med fokus på fart, t ex

kartminnessprintslingor och sicksack-stafett.



Uppvärmning för den äldre gruppen

Den mellersta gruppen, som tränar på vit och gul nivå, är ca 14 barn i åldrarna 9-13 år, och ledare för dem är Ash Björklund Boljang, Anna Sahlgren, Martin Bäckström och Tobias K. De har tränat mycket på kompass den här terminen. I denna grupp är det ganska ofta parövningar, där

man övar på att göra en bra plan för sträckan genom att förklara för kompiserna hur man tänker.

I gröna gruppen, som består av 8 barn mellan 7 och 9 år, har vi provat lite olika typer av övningar som linje-ol, stjärn-ol och bäver-ol. Barnen börjar nu bli vana att följa olika typer av ledstänger. Vi försöker också få till en del lek och uppvärmning i skogen. Ledare för denna grupp har varit David Färm med hjälp av Madeleine Åkesson, Janani Sudershan och Jens Nordström.

Några gånger har vi haft samordnad träning med Hitta-hem, där vi sprungit deras sprintbanor i Sätredalen med sport-ident, vilket varit kul.

Elsa Törnros

Ungdomsserien

TMOK hade lite färre ungdomar på Ungdomsserien än tidigare år och kom totalt på 8:e plats. Men vi tog hem ett pris ändå. Det för mest poäng per deltagare vilket gjorde att de ungdomar som var kvar fick springa ett "ärevärv".





USM gick i år i närheten av Saffle i Dalsland och 6 TMOK-are åkte dit. Alexander Bäckman, Emelie Hellström, Erik Käll, Hilma Ödman, Ingemar Färm och Tor Zettergren.

Fredag

De andra åkte med buss från Älvsjö tidigt på morgonen, men själv fick jag sovmorgon och behövde inte åka från Hallsberg förrän typ 10. De hade dock skrivit fel på tiden vi skulle vara i Örebro så vi blev en timme sena. Men det tajmade ganska bra med att de hade lunch-paus då så vi blev inte så sena från Örebro.

Efter lite kartsnack och diskussion kring sprintbanan kom vi fram till karantän i Saffle där sprinten skulle gå. Efter lite häng i karantän, och en väldigt dålig uppvärmningsbana utan karta, var det dags att bege sig till start.

Banan var väldigt löpbetonad utan mycket vägval och orientering så ingen av oss lyckades knipa till någon jättebra position. Hilma låg dock på tempo för en 8:e plats men stämplade tyvärr fel.

Efter sprinten begav vi oss till mid-dagen i Medborgarhuset, precis intill starten. Sen blev det prisutdelning på torget där vi hade sprungit förbi under banan.

Stockholmståget till prisutdelningen leddes av mig och Elias Trossing tillsammans med en vimpeln ståtligt lyft mellan oss. Under prisutdelningen blev det lite vimpelfäktning mellan Stockholm och Göteborg där Stockholm tog den självklara segern. Som avslutning på det hela fick vi höra lite sång från en lokal kör, och några kommunsnubbar som stod och pratade om Tove Alexandersson.



Tor i täten för stockholmsdansen

Tillslut var det dags att ta sig till idrottshallen där vi skulle sova. I skolan invid bjöds det även på lite kvällsmat för de som var sugna. Därefter var det sovdags och uppladdning för morgondagens lopp.

Lördag

Jag hade en senare starttid och fick lite sovmorgon. Efter en god frukost-buffe med lite tävlingsförberedelser bar vi av mot arenan strax utanför Grums.

Våra gissningar hade varit fel och banorna var istället väldigt lika några som lagts vid Swedish League som gick i samma skog 2019.

Det var lite regnigt och det blev snabbt lerigt på arenan. Stämningen var väldigt olika, vissa tjoade runt och försökte hitta skydd från regnet medan andra satt i leran med musik i öronen för att lugna nerverna inför tävlingen.

Terrängen var klassisk värmländsk med större höjder och tunglöpt undervegetation. Även om det var lite annorlunda terräng än vi är vana

med så bjöds det på väldigt fina placeringar genom hela startfältet.

Duschen efter loppet var trevlig och trots att det regnade fick man försöka få på sig lite torra kläder. Efter det tog vi oss tillbaka till idrottshallen där vi alla kunde vila ut, eller hoppa runt i lianerna.

Alexander Bäckman



Hela stockholmgänget på USM

Lördag fortsättning

När alla hade duschat var det dags för prisutdelning för längan i samband med middagen som åts i Medborgarhuset. Det bjöds på ris och kycklinggryta vilket satt väldigt bra efter en intensiv tävlingsdag. Efter att alla hade tagit mat och satt sig började prisutdelningen där vår egen Alexander Bäckman tog guld i H16-klassen.

Efter middagen blivit uppäten, och alla pristagare gått ned från scenen, tog sig alla tillbaka till gymnahallen där vi sov. Väl tillbaka var det en aktivitet kvar innan vi fick lägga oss, repetition av stockholmsdansen! (och laguppställningen för stafetten dagen efter).

Lagen var bestämda, dansen satt i ryggraden, och nu var det bara att få en god natts sömn. Det skulle ha gått bra om inte halva rummet var uppe och hoppade runt (och spelade fotboll)

Söndag

Med en lite tveksam sömn vaknade vi på söndagen taggade på stafett. Lite halvt sårande tog vi oss till frukosten och fick i oss den energin vi behövde för att klara det som komma skall.

Efter frukosten var det dags att packa ihop sitt pick och pack och bära med det till bussarna eftersom vi, direkt efter vi var klara, skulle vi börja rulla tillbaka till Stockholm.

Vid arenan började H16 göra sig redo för start, för det var vi som sprang förstasträckan. Det gällde att börja värma upp ganska tidigt, för precis innan start skulle den berömda Stockholmsdansen dansas. Vi började i mitten av spurtan, dansade förbi kartplanket, och vidare in i mål med mig (Tor) i topp.

Ganska snart efter dansen gick starten. För min del var jag väldigt trött från dagen innan, så det gick inte så snabbt som jag ville att det skulle göra.

I slutändan kom Stockholm in som 2a och 3a efter Göteborg. Så väldigt bra prestationer även i år.

När vi hade sprungit färdigt fanns fältlunch tillgängligt, det bjöds på potatissallad och rostbiff vilket var förvånansvärt gott.

Men inte långt efter prisutdelningen var vi tillbaka i bussarna och började åka hemåt, med ett stopp i Örebro för att lämna av Alexander, för att sedan fortsätta mot Älvsjö. Väl tillbaka i Älvsjö var de flesta nöjda med helgen och taggade på att sova i sin egen säng.

Tor Zettergren



Fredag eftermiddag begav vi oss i olika bilar och minibussar mot Falun i Dalarna. De som skulle springa Lugnetsprinten åkte lite tidigare än resten av gänget för att hinna.

Vissa fick lite stressigt till sin start då vi kom fram lite sent till arenan. Andra hade sista start och fick en stunds väntan i regnet.



Jakob håller koll (?) på tjejerna

Banan var inte var särskilt svår men rolig ändå. Dock borde man nästan tagit dobskor då regnet gjorde underlaget väldigt lerigt och halt. Jag, Hilma, halkade tidigt på banan och hade sedan lite svårt att läsa kartan på grund av leran som täckte den.

Hursomhelst så gick det ändå ganska bra för fler TMOK-are. Nöjda men sugna på att sova begav vi oss till Kristinegymnasiet där vi skulle bo.

På skolan hade de som inte sprungit sprinten redan installerat sig, så det

var bara för oss att knö in oss bland alla andra. Vi hade två klassrum som vi delade upp i äldre respektive yngre tillsammans med ledare.



Genomgång i tjugig aula

Dagen efter var det dags för Daladubbeln att dra igång på riktigt med den första etappen, stafett. Efter en god frukost på skolan begav vi oss till arenan som var belägen på halkbanan vid Kniptjärnsberget, strax sydost om Falun.



Ingemar, Elvina, Tor och Hjalmar

Stafetten var fartfylld, intensiv och klurig. Flera av oss gjorde väldigt fina lopp. Bitvis var skogen väldigt stenig och där var det extra svårt att hamna exakt rätt på sin kontroll. För det mesta var det barrskog och relativt kuperat.



Edvin, Olle och Linus i solskenet

Generellt tyckte vi att kurvbilden var ganska lätt att läsa på, men av hetsen från de andra löparna blev det några missar här och där.

Tillbaka på skolan duschade vi och tog powernaps. Några valde även att besöka den eminenta icabutiken för att inhandla lite lördagsgodis. Till kvällsmat på skolan fick vi smarrig kyckling med ris och sås.



Hilda och Frida (Järfälla) som chokladkakor

På söndagen var det dags för Patrull. Banorna var lite längre än vad vi är

...

vana vid då det var ultralångdistans och det bjöds på flera, långa, utmanade vägvalssträckor.

Det speciella med patrulltävlingen är att det även är en utklädningsstävling där några patruller får pris efter vissa kriterier. Till exempel kunde man få pris för att ha sprungit med sin utklädnad hela banan eller för att ha använt återvunnet material.



Klara och Hilma (Tullinge) fick utklädningspris med motiveringen "För att på ett väl genomfört sätt framföra ett viktigt budskap med läskiga frisyrier som följde med till alla kontroller."

Många patruller valde i vanlig ordning att klä ut sig. Man kunde bland annat få syn på en patrull på tandemskidor och annan som en kraftledning. Efter att alla gått i mål åkte vi hem, trötta men nöjda med helgen.

**Hilma Ödman och
Elvina Wistrand**

Prispallen 2025

2:a plats	1:a plats	3:e plats
DM Lång 6/9 Erik Eklöv H14 Filippa Hjerne D20 Klara Skogholm D14 DM Medel 7/9 Erik Eklöv H14 Filippa Hjerne D20 Teodor Törnros H10 Anna Sahlgren Gul 2.5 km Lovöduubeln lång 13/9 Helen Törnros D75 Lång-SM final 14/9 Hilda Mårzell B-final Natt-DM 19/9 Filippa Hjerne D20 Joakim Törnros H45 Natti-Natti 24/9 TMOK 1 Lilla (Albin S, Amanda N, Hilda S, Erik E) Kils OK medel 28/9 Lena Ljungberg D55 Valbos Nationella 28/9 Ulrik Englund H55 Skogsluffarna lång 4/10 Alice Ljungberg D20 Helen Törnros D75 Lugnetsprinten 24/10 Alexander Bäckman H16 Haningenatten 24/10 Sofia Ödman D45 Hanigestafetten 25/10 Vanja Lif (m 2 från Södertörn) Daladubbeln patrull 26/10 Hilma Ödman (m Västerås) D17-20	DM Lång 6/9 Karin Skogholm D45 Alexander Bäckman H16 Freja Hjerne D20 DM Medel 7/9 Karin Skogholm D45 Alexander Bäckman H16 Freja Hjerne D20 Elsa Törnros D40 Lång-SM kval 13/9 Freja Hjerne D20-1 Lovöduubeln lång 13/9 Elsa Törnros D21 Teodor Törnros H10 Joakim Törnros H45 Hilda Skogholm D12 Karin Skogholm D45 USM lång 13/9 Alexander Bäckman H16 Lång-SM final 14/9 Freja Hjerne D20 A-final Natt-DM 19/9 Elsa Törnros D40 Freja Hjerne D20 Karin Skogholm D45 Stafett-DM 21/9 TMOK D21 (Filippa H, Elsa T, Freja H) TMOK H14 (Samuel T, Albin S, Erik E) Ungdomsseriefinal 28/9 Alexander Bäckman H16 Hilma Ödman D16 JEC Scotland Sprint 3/10 Freja Hjerne W20 JEC Scotland Long 4/10 Freja Hjerne W20 Skogsluffarna lång 4/10 Louise Zettergren Orange 3 km Filippa Hjerne D20 JEC Scotland Relay 5/10 SWE 1 W20 (Freja + 2 andra) Gålömedeln 6/10 Filippa Hjerne D20 Karin Skogholm D45 Johan Carlsund H60 25mannamedeln 12/10 Elsa Törnros D40 Freja Hjerne D20 Elit Teodor Törnros H10	Gröna Lund-sprinten 3/9 Carina Johansson Töser DM Lång 6/9 Elsa Törnros D40 DM Medel 7/9 Arne Åhman H90 Klara Skogholm D14 Ellen Aneland D20 Lovöduubeln lång 13/9 Klara Skogholm D14 Lång-SM final 14/9 Oskar Eklöv B-final Lovöduubeln medel 14/9 David Hedberg H45 Natt-DM 19/9 Alice Ljungberg D20 Olle Hjerne H55 Stafett-DM 21/9 William Leima Vit 2 km Natti-Natti 24/9 TMOK 2 Lilla (Klara S, Henning F, Jonathan J, Teodor T, Samuel T) TMOK 1 Stora (Freja H, Elsa T, Filippa H, Joakim T, Johan E, Tor Z, Mattias A, Oskar E) Österåkersmedeln 27/9 Carina Johansson D60 Ungdomsseriefinal 28/9 Teodor Törnros H10 Skogsluffarna lång 4/10 Ellen Aneland D20 Gålömedeln 6/10 Alice Ljungberg D20 Helen Törnros D75 Hilda Skogholm D12

Höstlunken 2/11
MIX (Åsa Mårsell, Mattias Allared)

TMOK Indoor 16/11
Erik Eklöv H14
Teodor Törnros H10

Statistiken för årets prispall kommer först i nästa nummer. Det är fortfarande några tävlingar kvar på säsongen. Klart är redan att det blir en rekordsäsong.

Helg utan Älg medel 18/10
Per Forsgren Blå 3.0 km

Helg utan Älg lång 19/10
Per Forsgren Blå 3.0 km

OK Enen Oktoberracet 19/10
Ulrik Englund H55
Erik Eklöv H14

Haningenatten 24/10
Vanja Lif D16

Haningestafetten 25/10
David Lif Lång

Stholm by night 12/11
Filippa Hjerne Hyperion Damer

TMOK Indoor 16/11
Henning Färm Revanschen lätt

25mannamedeln 12/10
Filippa Hjerne D20 Elit

Lugnetsprinten 24/10
Hilma Ödman D16

Daladubbeln stafett 25/10
Erik Eklöv (m Lidingö) H14

Daladubbeln totalt 26/10
Hilma Ödman (m Västerås) D17-20

Höstlunken 2/11
Mix (Elsa och Joakim Törnros)
Ulrik Englund Svår 5 km

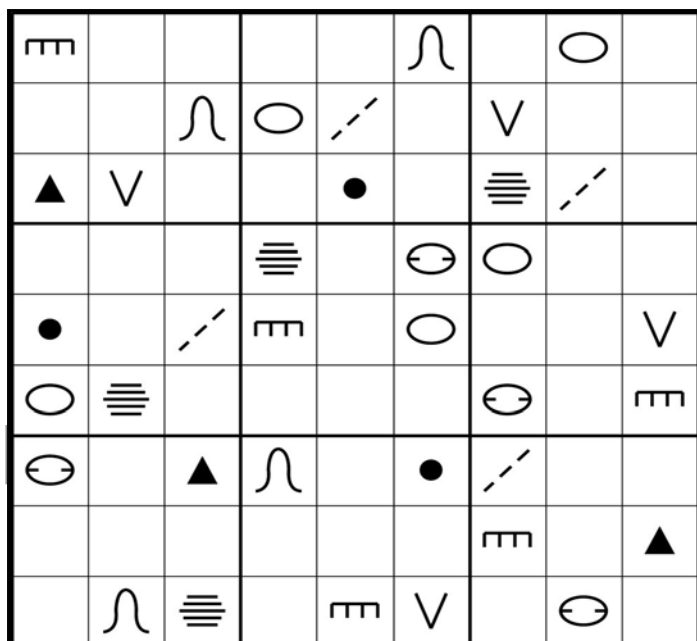
Totalt hittills under 2025 (hela 2024)

111 (113) 2:a platser

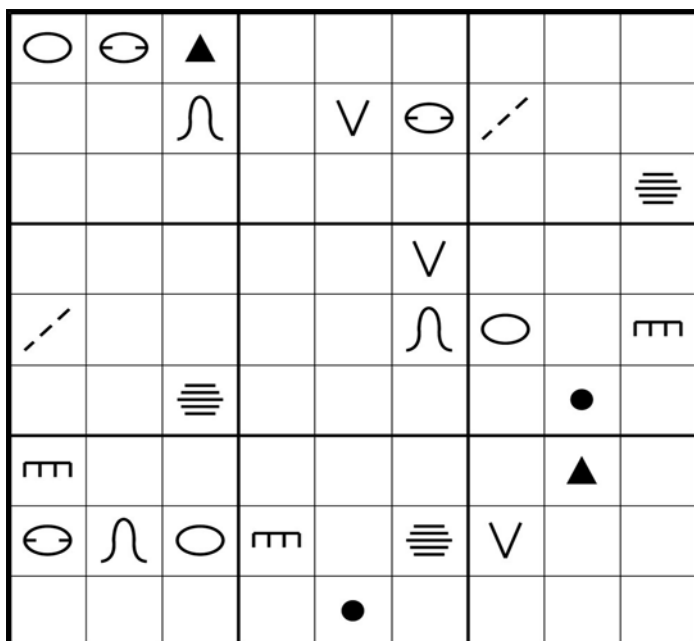
151 (120) segrar

91 (99) 3:e platser

Två nya OLdoku från Mattias



Lättare



Svårare



Soppvärdar i Harbro Torsdagar våren 2026



Dat	Namn	Kontakt	Städning
5/3	Charlotta Östervall Emma Vivall Käll	070 697 37 24	Kök och hall
12/3	Dan Giberg Jörgen Persson	070 266 19 30	Stora rummet
19/3	Fam Warg Tjernberg	076 273 37 85	Damomklädningsrum
26/3	Fam Norén	079 347 39 51	Herromklädningsrum
2/4	Skärtorsdagen, ingen soppa		Kök och hall
9/4	Påsklov, ingen soppa		Stora rummet
16/4	Fam Granlund	070 928 98 66	
23/4	Fam Ekenberg	076 517 31 33	Damomklädningsrum
30/4	Valborgsmässoafton, ingen soppa		
7/5	Fam Törnros	076 639 46 56	Herromklädningsrum
14/5	Helgdag, ingen soppa		Kök och hall
21/5	Ungdomsserien, ingen soppa		
28/5	Fam Sahlgren	073 368 88 06	Stora rummet
4/6	Fam Lif	070 967 50 13	Herromklädningsrum

Instruktioner för värdparen

Instruktioner för värdparen finns på TMOK:s hemsida. Ni hittar dem under *Övrigt och Vårdpar Harbro*.

Vid frågor kontakta Emma Vivall Käll; emma.kall74@gmail.com

Nya soppvärdar sökes!

Att vara soppvärd är ett roligt sätt att bidra till klubbens verksamhet. Man lagar två sorters soppa, fixar bröd och pålägg. Är vi många som hjälps åt blir det ett tillfälle varje år. Vi behöver fylla på listan med soppvärdar så anmäl dig! Mejla till emma.kall74@gmail.com eller ring/sms:a 070 697 37 24.

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

90 år

Sten Tiderman
15 april



85 år

Lars Stigberg
18 januari

60 år

Jan Wåhleman
1 mars

50 år

David Lif
7 april

50 år

Johan Eklöv
11 april

50 år

Fredrik Wange
30 mars

50 år

Jakob Skogholm
20 april

Har ni flyttat, gift er, bytt namn, fått barn etc och vill att klubbkamraterna ska få veta om det så skicka gärna ett meddelande till triangel tajm@hotmail.com.

fundrar'n



KOM FRAM TILL EN
ÖPPEN YTA, BLEV
ÄNGSLIG OCH TEG!

Klubbinformation

Tumba-Mälarhöjden OK

Styrelsen

Ordförande	Joakim Törnros	072 700 35 75
Vice ordf	Anders Käll	070 340 77 25
Kassör	Staffan Törnros	070 551 16 32
Sekreterare	Åsa Mårzell	070 560 12 22
	Ebba Adebrant	072 204 13 62
	Bengt Branzén	073 525 95 92
	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Thomas Eriksson	070 519 87 91
	Andreas Herne	076 127 18 44
	Anna Sahlgren	073 368 88 06

Revisorer och valberedning:
se MIK OK och IFK Tumba SOK

Kassörens adress:

Tumba-Mälarhöjden OK
c/o Staffan Törnros
Gesällbacken 14
129 40 Hägersten

E-post: tmokkassor@gmail.com

Hemsida: <http://www.tmok.nu>

Org.nr Tumba-Mälarhöjden OK 802409-7977

Plusgiro Tumba-Mälarhöjden OK 1974576-9

Swish Tumba-Mälarhöjden OK 123 462 08 94

Mälarhöjdens IK OK

Styrelsen

Ordförande	Bengt Branzén	073 525 95 92
Vice ordf.	vakant	
Sekreterare	Anna Sahlgren	073 368 88 06
Kassör	Staffan Törnros	08 646 16 32
	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Andreas Herne	076 127 18 44

Revisor Robert Björklund 070 244 40 77

Valberedning tf Håkan Elderstig 070 244 70 22

Adress Mälarhöjdens IK
Orienteringsklubb
Sätragårdsvägen 183
127 30 Skärholmen

Org.nr Mälarhöjdens IK OK 802490-9510
Plusgiro Mälarhöjdens IK OK 50 22 33-0
Swish Mälarhöjdens IK OK 123 322 10 33

Medlemsavgifter 2026

(StOF-Nytt numera digital – tillgänglig för alla)

IFK Tumba SOK

Enskild 400 kr
Familj, samma adress 900 kr

Mälarhöjdens IK OK

Enskild 400 kr
Familj, samma adress 900 kr

Tränings och Tävlingsavgifter 2026

Tränings- och tävlingsavgift (helår)

Ungdomar som fyller 8-10 år under 2026 400 kr
Ungdomar som fyller 11-16 år under 2026 1000 kr

Tränings- och tävlingsavgift (bara höstterminen)

Ungdomar som fyller 8-10 år under 2026 200 kr
Ungdomar som fyller 11-16 år under 2026 500 kr

Tävlingsavgift

Juniörer, fyller 17-20 år under 2026 1200 kr
Vuxna 1500 kr
Pensionärer 1200 kr

Avgifterna betalas in till respektive moderklubb, dvs
IFK Tumba SOK eller Mälarhöjdens IK OK.

IFK Tumba SOK

Styrelsen

Ordförande	Anders Käll	070 340 77 25
Sekreterare	Åsa Mårzell	070 560 12 22
Kassör	Thomas Eriksson	070 519 87 91
Ledamot	Ebba Adebrant	072 204 13 62

Revisorer Dan Giberg 070 109 22 20
TMOK Lotta Östervall 070 161 53 19

Valberedning Helena Hellström 070 717 09 11

Adress IFK Tumba SOK
Skyttbrinksvägen 2
147 39 Tumba

Hemsida <http://www.ifktumbasok.se>

Org.nr IFK Tumba SOK 812800-9639
Plusgiro IFK Tumba SOK 33 78 40-3
Bankgiro IFK Tumba SOK 5848 – 1201
Swish IFK Tumba SOK 123 526 64 24

Meddela triangel tajm@hotmail.com
om du ser några felaktigheter på de
här sidorna!

Kommittéer och representanter

Informationskommitté

Hemsida	Joakim Törnros	072 700 35 75
Hemsida	Mattias Allared	070 825 04 58
TriangelTajM	Helen Törnros	076 774 16 32

Lokalkommitté Harbro

Ansvarig	Johan Eklöv	0727 11 93 81
Uthyrning	Anders Käll	070 340 77 25

Klubbstuga Långsätra

Ansvarig	Bengt Branzén	073 525 95 92
----------	---------------	---------------

OL-Skytte

Ansvarig	Johan Eklöv	0727 11 93 81
----------	-------------	---------------

Skidor och Skid-OL

	Jakob Skogholm	070 516 60 04
Söderskidan	Thomas Eriksson	070 519 87 91

Social kommitté

Ansvarig	vakant	
Värdeparslista	Emma Vivall-Käll	070 697 37 24

Tävlings/Arrangemangs/KartKommittén

TAKK (inkl tidigare MAKO)

Ansvarig	Jörgen Persson	070 266 19 30
	Patrik Adebrant	073 690 26 77
	Bengt Branzén	073 525 95 92
	Håkan Elderstig	070 244 70 22
	Thomas Eriksson	070 519 87 91
	Dan Giberg	070 109 22 20
	Lars Stigberg	070 318 11 36
	Staffan Törnros	070 551 16 32
	Lotta Östervall	070 161 53 19

Kartfrågor

Tumba-representanter i BSKK

(Botkyrka Salem Kartkommitté)

Dan Giberg	070 109 22 20
Thomas Eriksson	070 519 87 91
Mats Käll	070 544 87 95

MIK – SÖKA Per Forsgren 99 37 15

Tränings/Tävlingskommitté (TTK) (UK)

Ansvarig	Helena Adebrant	073 951 56 69
	Mattias Allared	070 825 04 58
	Kristina Aneland	070 632 55 66
	Andreas Herne	076 127 18 44
	Olle Hjerne	073 097 90 90
Sydvästsamarbetet	Johan Eklöv	0727 11 93 81
Motionsorientering vuxna		

	Patrik Adebrant	073 690 26 77
	Håkan Elderstig	070 244 70 22
Naturpasset	Kjell Ågren	073 033 90 12

Ungdomskommitté (UNG)

Sammanh.	Anna Sahlgren	(9)	073 368 88 06
Infoansv	Sofia Ödman		070 408 91 68
	Åsa Mårzell	(1)	070 560 12 22
	Mattias Nilsson	(1,6)	076 122 65 85
	David Lif	(2)	073 941 63 10
	Jakob Skogholm	(2)	070 516 60 04
	Lukas Granlund	(3,6)	070 928 98 66
	Patrik Adebrant	(4)	073 690 26 77
	Vakant	(5)	
	Mattias Allared	(6)	070 825 04 58
	Johan Eklöv	(6)	072 711 93 81
	Terese Eklöv	(7)	070 899 52 26
	David Hedberg	(8)	070 625 20 78
	Lukas Nilsson		072 152 52 49
	Elsa Törnros	(8,11)	076 639 46 56
	Joakim Törnros	(8,11)	072 700 35 75
	Martin Bäckström	(9)	073 046 81 26
	Ash Björklund Boljang	(10)	072 560 62 78
	David Färm	(10)	072 452 98 82
	Jens Nordström	(10)	070 306 06 61
	Bengt Ödman	(10)	070 265 36 14
	Anders Käll	(13)	070 340 77 25

Ungdomsserien	Jakob Skogholm	070 516 60 04
Skolorientering	Bengt Branzén	073 525 95 92

Ansvar inom Ungdomskommittén

- (1) Harbro Orange/violett
- (2) Harbro Vit/Gul
- (3) Harbro Nybörjare ungdomar
- (4) Harbro Nybörjare Vuxna
- (5) Harbro Skogskul
- (6) Harbro Banläggning
- (7) Harbro Ledarpool
- (8) Långsätra Orange/violett
- (9) Långsätra Vit/gul
- (10) Långsätra Nybörjare
- (11) Långsätra banläggning
- (12) Långsätra Ledarpool
- (13) Banläggning tisdagssteknik





Havrekakor

Väldigt goda kakor som dessutom är mycket lätta att göra – vad kan man mer begära!

Ca 30 st

Ingredienser:

200 g smör
2,5 dl strösocker
1 msk vaniljsocker
2 dl vetemjöl
1,5 tsk bikarbonat
4,5 dl havregryn
2 dl russin



Gör så här:

Sätt ugnen på 175 grader.

Rör smör och socker mjukt.

Blanda mjöl med bikarbonat och vaniljsocker, och sedan ihop med smöret.

Blanda därefter i havregrynen, och till sist russinen.

Forma till bollar och lägg på en plåt med bakplåtspapper (två plåtar med 15 bollar på varje).

Grädda i mitten av ugnen i 14 minuter. De flyter ut och blir platta. När de är klara är de är gyllenbruna.

Låt svalna på galler.